



KTV

Kreisturnverband Stormarn e.V.

Verband für Leistungs-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport im Kreis Stormarn

Faszinierende Faszien - Einführung in die Welt der Faszien

Faszien sind derzeit in Aller Munde-warum eigentlich und was bedeutet das für meinen Unterricht? Mit dieser Frage wollen wir uns in einem abwechslungsreichen Tagesworkshop in Theorie und Praxis befassen.

Unsere Lebensumstände verändern sich so viel schneller als unsere biologische Beschaffenheit. Je weiter der technologische Fortschritt, desto höher die Quote der sogenannten Zivilisationskrankheiten. Um diesem Missverhältnis entgegen zu wirken, bedarf es eines Trainings, das die Faszien in den Fokus setzt. Das Verstehen von fasziellen Strukturen setzt ein Umdenken von Gewohntem und ein Einlassen auf Ungewohntes voraus. Dabei wird bewusst, wie bedeutungsvoll das faszielle Gewebe für den menschlichen Organismus ist. Ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich!

Diese Erkenntnisse verändern den Blick auf den Körper, auf Bewegung und Gesunderhaltung nachhaltig und beeinflussen somit auch Trainingsstrategien und Wege zum sportlichen Erfolg. "FASZIO® – das ganzheitliche Faszientraining" setzt Faszienwissen in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung um. Trainiert man die Faszien nach den 7 FASZIO® Strategien, erreicht man gleichzeitig das lockere Bindegewebe, die straffen Sehnen, die beweglichen Muskeln und fördert die Funktionsfähigkeit der Organe. All-in-one!

Inhalt:

Was sind Faszien - was können sie - wozu brauchen wir sie? Ideen zur Umsetzung im Training
Theorie-Praxis-Mix zum Kennenlernen der Faszienleitbahnen

Leitbahnen Beispielübungen

FASZIO®-Zirkel - Praxiseinheit in Form eines fasziellen Zirkeltrainings. m

Die 7 FASZIO®-Strategien - Fragen zum Thema Faszien - Wie setze ich das Gelernte um?

Zielgruppe:

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates und Gesundheitssport

Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und den ÜL-C-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.

Termin 21. September 2019, 10 - 17 Uhr

Ort Tremsbüttel, Sporthalle im Gemeindezentrum, Hauptstr. 66

Referent Carsten Peckmann, FASZIO® - Referent Hamburg, DTB-Ausbilder-Diplom

Teilnehmergebühr 35,00 €

Meldungen nur schriftlich per Mail info@ktv-stormarn.de oder an die Geschäftsstelle Ulmenweg 5, 23869 Elmenhorst

Meldeschluss 01. September 2019

www.ktv-stormarn.de

Bankverbindung: Raiba Bargteheide IBAN: DE5323062124000006297, BIC GENODEF1BAR
Vereinsregister: VR 295 OD Amtsgericht Lübeck