

Bildungsprogramm 2025 Überfachliche Fortbildung

| | |
|---------------------|---|
| Veranstalter: | KreisSportBund Nordwestmecklenburg e.V. |
| Titel der Maßnahme: | Faszientraining - Für mehr Beweglichkeit. |
| Referentin: | Stefanie Füssel, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin |
| Inhalt: | <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen und Anatomie (Aufbau, Funktionsweise und Aufgaben von Faszien) - Einflussfaktoren faszialer Strukturen - Kontraindikationen - Myofasziale Leitbahnen nach Thomas W. Myers - Die Prinzipien des Faszientrainings - Fasziale Flows (Bewegungsabfolgen) - Fascial release – Faszientechniken mit verschiedenen Faszientools - Facial Strech - Dehnungsübungen - Bouncing – federndes Arbeiten - Testserien, um Strukturen zu beurteilen - Planung einer Trainingseinheit - Durchführung einzelner Trainingssequenzen <p>Für den Kurs ist eine eigene Faszienrolle und ggf. weitere Fasziengeräte mitzubringen!</p> <p>Es werden 15 Stunden zur Lizenzverlängerung anerkannt.</p> |
| Termine: | 17.05.2025 und 18.05.2025 |
| Uhrzeit: | Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr |
| Lehrgangsort: | Hanse Grundschule Wismar |
| Teilnahmegebühr: | 50,00 € für Mitglieder 100,00 € für Nichtmitglieder |
| Meldung bis: | 17.04.2025 |
| Meldung über: | https://event.sportvereinsportal-mv.de/ifver/html/addons/SportBizIfVer/default.html |