

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 Stretch - 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