

## Faszienfitness (Profil: Haltungs- und Bewegungssystem)

Lehrgangsnummer:	ÜLB23
Lerneinheiten:	8
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	75 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 55 €   Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	22.08.2025

### Termin

20.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: BSV AOK Leipzig  
Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Einführung in das Thema Faszien-Training
- Anatomisch-physiologische Grundlagen
- Unsere Faszien als Sinnesorgan
- Faszien als Speicher von Bewegungsenergie
- Das 3D-Faszien-Netz dehnen
- Der sichere Umgang mit der Faszienrolle
- Transfer in eigene Übungsstunden

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

### Veranstalter

Landessportbund Sachsen  
Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)