

Lehrgangsnummer: ÜLB 06
Lerneinheiten: 2000
Träger: Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied
150 €
Sportvereinsmitglied
120 €

Termin

22. - 24.03.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportschule Werdau
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Referent: Sylvia Seifert

Ablauf:

- Freitag:
17.00 Uhr Anreise und Abendessen
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
- Samstag:
07.30 Uhr Frühstück
08.30 Uhr - 18.00 Uhr
- Sonntag:
07.30 Uhr Frühstück
08.30 Uhr - 12.00 Uhr
anschl. Mittagessen und Abreise

Hinweis: Seit einigen Jahren sind die Faszien - unser Bindegewebe - in den Fokus der medizinischen und sportwissenschaftlichen Forschung gerückt. Dabei sind die Erkenntnisse über die Beschaffenheit und Funktion der Faszien und deren Bedeutung für Bewegung im Alltag und Sport, Wohlbefinden und Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit eines Sportlers fundamental. Gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich. Es funktioniert als Stütze und Stoßdämpfer bei allen Bewegungen. Ein gut trainiertes Faszien-Netz sorgt für bessere Kraftübertragung, mehr Bewegungsqualität, eine schnellere Regeneration und hilft dadurch Verletzungen der Muskulatur sowie der Sehnen und Bänder vorzubeugen und Schmerzen zu lindern. Deshalb ist das Training der Faszien ein unbedingtes Muss in einem ganzheitlichen Training für jede

Altersgruppe. Besonders Ältere profitieren vom Faszien-Training, da es nachweislich Alterssteifigkeit und Verkürzungen aufgrund von Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung vorbeugt.

Die Arbeit mit der Faszien Rolle ist dabei schon vielen bekannt und verbreitet. Doch Faszien Training ist mehr als nur Rollen. Elastische Federungen und Schwünge, spezielle Dehnungstechniken sowie sensorische Übungen steigern die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und verbessern die Körpersilhouette.

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

Es werden für diesen Lehrgang **20 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.

Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

www.sport-fuer-sachsen.de/bildung