

Lehrgangsnummer: ÜLB 30
Lerneinheiten: 2000
Träger: Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied
150 €
Sportvereinsmitglied
120 €

Termin

08. - 10.11.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportschule Werdau
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

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: Aufbauend auf dem Workshop „Faszien-Fitness“ wiederholt und vertieft dieser Lehrgang die erlernten Trainingsprinzipien und stellt in verschiedenen Stundenbildern vor, wie man schwerpunktmäßig verschiedene fasziale Bereiche des Körpers besonders erreichen kann. Die Faszien Rolle findet neben ihrer Funktion als Massagerolle auch Einsatz als funktionelles Trainingsgerät. Elastische Schwünge und Federungen werden wieder Teil der Aerobic und Stepp-Aerobic. Auch in klassische Rückenurse kann man fasziale Trainingsprinzipien integrieren ebenso wie ein fasziales Zirkeltraining organisieren. Wiederholen Sie in diesem Lehrgang die grundlegenden Trainingsprinzipien, lernen Sie neue Übungen kennen und integrieren Sie die Ideen in Ihre eigenen Kursprofile.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Faszien-Training
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Anatomie/Physiologie
- 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

Die Grundlagen zum Faszien-Training (siehe ÜLB 06) ist Voraussetzung zur Teilnahme!

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

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen

(<https://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung/teilnehmerinformationen>)

Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

www.sport-fuer-sachsen.de/bildung