

ÜL-C Fortbildung

“Funktionelles Training mit der Faszienrolle“

Sind die Faszien verklebt, da wir sie nicht ausreichend gedehnt und trainiert haben, können Verspannungen auftreten und wir sind anfälliger für Verletzungen wie beispielsweise Zerrungen.

Mit dem Faszientraining wird also gezielt gegen solche Verklebungen des Bindegewebes vorgegangen. Im Gegensatz zu den normalen Dehnübungen, die viele Sportler bereits in ihr Training eingebunden haben und die den Muskel dehnen, wird beim Faszientraining somit das Bindegewebe intensiv bearbeitet.

Gezeigt und ausprobiert werden Übungen mit und ohne der Faszienrolle und viele Variationen zum Mobilisieren, Dehnen und Ausrollen. Außerdem gibt es Hilfestellungen zum Einsatz der Rolle in den verschiedenen Zielgruppen.

Bitte bringt alles gerne mit was ihr in der Richtung schon habt (Faszien- /Pilatesrolle und Bälle uvm.) damit wir auch damit arbeiten können um Praxisbeispiele zu zeigen!

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken. Für einen Imbiss zur Mittagszeit wird gesorgt sein.

Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

Die Teilnehmer/innen werden wenige Tage vor Lehrgangsbeginn mit letzten Informationen per Email versorgt.

Referentin: Sonja Heeg, Rotenburg
Lehrgangsleitung: Hella Rosenbrock, Zeven

Datum: Sonnabend, den 25. Mai 2019

Zielgruppe: Übungsleiter/innen-C
(Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt)

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 LE)

Ort: Vereinsturnhalle in 27367 Sottrum, Bremer Str. 21

Kosten: € 15,-

Veranstalter: Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden
Anmeldung/Kontakt: Sportreferentin-Bildung
Hella Rosenbrock
Molkereistr. 30, 27404 Zeven
Tel.: 04281-1811
Fax: 04281-2693
Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de