



SPECIAL:

## Faszien 2. im Gesundheitssport (Vertiefung)

Aktuelles aus der Faszienforschung:

- Mikroanatomie und Mikrophysiologie – neue Einsichten
- Die Bedeutung des Zwerchfells für Atmung, Bewegung und Funktion der inneren Organe
- Faszien sind ein aktives Sinnesorgan
- Fascia Thoracolumbalis – eine mehrschichtige Kraftübertragungsstruktur
- Faszienketten, Testung und Stärkung
- Erweiterter Einsatz von Rollen und Bällen

**Voraussetzung:** ÜL B "Sport in der Prävention", Reha WS, ÜL B Entspannung/Stressbewältigung, Reha Herzsport

**Anerkennung:** Alle auf der 2. Lizenzstufe

**Ort:** Akademie des Sports Standort Clausthal-Zellerfeld

**Termin:** 08.11. bis 10.11.2019  
Beginn 18:00, Ende 13:00 Uhr

**TN-Beitrag:** 120,- €<sup>1</sup> / 300,- €<sup>2</sup> (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung)

**Trainer:** Christoph Schütz

<sup>1</sup> für Teilnehmende aus den Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen

<sup>2</sup> für alle anderen Teilnehmenden