



Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

Fortbildung im **Fitness- und Gesundheitsbereich**

Rückenfitness- und Faszien-Training

Inhalt:

Neueste Erkenntnisse aus der Forschung können nachweisen, dass unser Faszien-gewebe aktiv trainierbar ist und unter anderem einen entscheidenden Einfluss auf unsere Rückengesundheit hat.

In dieser Fortbildung werden in Theorie und Praxis die aktuellen Erkenntnisse und Trainingsmethoden vorgestellt und geübt. Dabei sollen die Faszien und ihre langen Zugbahnen spürbar erlebt und trainiert werden. Die Übungen sind leicht durchzuführen und gehen von einfach bis fortgeschritten und sie bieten eine wirksame Ergänzung in klassischen Rücken- und Gesundheitskursen.

Die Inhalte sind: Ideen für die Aufwärm- bzw. Aktivierungsphase mit Varianten zur Lockerung und dynamischen Dehnung sowie Techniken der Mobilisation, die Verspannungen und Verklebungen des Faszien-gewebes lösen und auf muskuläre Dysbalancen eingehen. Zudem werden kreative Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Körperhaltungen geübt und Anregungen für eine aktive Entspannungsphase gegeben. Die Übungen erfolgen mit und ohne Faszienrolle, sowie mit einem Tennisball, welche in die Übungsstunden integriert werden können.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen (ÜL), ÜL-Assistenten/-innen, Interessierte

Referent: **Chiara Ottaiano**, Fitnesstrainerin

Termin: **Sonntag, 10. September 2017**

Dauer: **10:00 -13:00 Uhr** (4 Unterrichtseinheiten)

Ort: Turnhalle des TV Seckbach, Am Schießrain 2, 60389 Frankfurt am Main

Anmeldung: Bis **Mittwoch, 6. September 2017** an

Renate Sämann, Wilhelmshöher Straße 177, 60389 Frankfurt am Main,
Tel./Fax +49 (0) 69 474939

Turngau Frankfurt/M., Geschäftsstelle, Finthener Weg 1, 65936 Frankfurt am Main,
Tel. +49 (0) 69 34826672, Fax +49 (0) 69 346256, geschaefsstelle@turngau-frankfurt.de

Gebühr: **Euro 17,00** je Teilnehmer/in. Die Teilnahmegebühr kann vor Ort gezahlt oder auf die Bankverbindung des Turngaues Frankfurt/Main, IBAN DE42 5001 0060 0007 2526 00, BIC PBNKDEFFXXX überwiesen werden.

Von Teilnehmer/innen, die keinem Turn- und Sportverein angehören, erheben wir einen Aufschlag von 50 %.



Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

Anmeldung zum Fortbildungslehrgang

Rückenfitness- und Faszien-Training

Sonntag, 10. September 2017, 10:00 – 13:00 Uhr

Textfelder bitte lesbar ausfüllen! Dazu Blockschrift oder Computer verwenden!

Verein:

.....

Ansprechpartner/in:

.....

**Anschrift
(Straße, PLZ Wohnort):**

.....

Telefon/Fax/e-mail:

.....

**Hinweis zum
Datenschutz:**

Veröffentlichung von persönlichen Daten und Fotos

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer/in bzw. deren Erziehungsberechtigte/r damit einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname) sowie offizielle Fotos und Filmaufnahmen (z. B. auch in Aktion), die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Lehrgang stehen, für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des Turngau Frankfurt am Main e. V. bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Wir melden hiermit folgende Teilnehmer/innen an:

1 Name:

.....

Funktion im Verein:

.....

Anschrift:

.....

Telefon/Fax/e-mail:

.....

2 Name:

.....

Funktion im Verein:

.....

Anschrift:

.....

Telefon/Fax/e-mail:

.....

3 Name:

.....

Funktion im Verein:

.....

Anschrift:

.....

Telefon/Fax/e-mail:

.....