

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 03 20

Faszien Fitness

Für Kursleitende im Bereich Bewegung an Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz

In den letzten Jahren taucht der Begriff „Faszien Fitness“ immer häufiger in Zusammenhang mit präventiven Gesundheitsangeboten, Regenerationsförderung, Leistungsoptimierung und Verbesserung von Beweglichkeit auf.

Zu Beginn dieses Workshops wird eine theoretische Einführung gegeben: Was sind Faszien, welche Bedeutung haben sie, und wie können sie durch Bewegung beeinflusst werden? Anschließend werden praktische Übungen - mit und ohne Geräte - vorgestellt und erprobt. Die Übungen sind geeignet ein elastisches und belastbares Fasziennetz aufzubauen bzw. wiederherzustellen. Besonderer Bezug wird immer wieder zum Thema „Rückentraining“ hergestellt, denn viele Aspekte des Faszientrainings bilden eine Schnittstelle mit allen Kursmodulen, die sich mit dem Thema „Rücken“ beschäftigen.

Termin: Samstag, 5. September 2020, 10 – 17 Uhr

Ort: vhs Worms

Referentin: Sonja Hergert,
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Faszial Fitness Trainerin

Kostenbeitrag: 30 €

Anmeldeschluss: 21. August 2020



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE

Die Fortbildung wird gefördert vom Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie