|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 08/25** | Faszientraining (2.Lizenz)  Die 4 Methoden des Faszientrainings vorgestellt  und praktisch erprobt: | |
|  |  | |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, d. 02.08.2025 | 9:00 Uhr - 13:00Uhr |
| Ort: | Grundschulturnhalle,  Schlingweg 21 | 31171 Nordstemmen  Eingang neben der Marienbergschule |
| Leitung: | Christel Möbus | Anmelden per Email:  chris.moebus@t-online.de |
| Referent: | **Dietrich Holzkamp** | **NTB-Referent** |
|  |  |  |
| Inhalte: | Faszientraining ist eine Trainingsmethode, die sich auf das Bindegewebe (Faszien) des Körpers konzentriert. Faszien sind ein Netz aus kollagenhaltigem Gewebe, das Muskeln, Organe und Knochen umhüllt und strukturellen Halt sowie Beweglichkeit ermöglicht. Das Training dient dazu, die Elastizität, Flexibilität und Regeneration des Gewebes zu fördern.  In dem sehr praxisorientierten Lehrgang werden nach einer kurzen theoretischen Einleitung die 4 Methoden des Faszientrainings vorgestellt und praktisch erprobt:  - Lösung verklebter Faszien; - dynamische Dehnungsübungen  - vorbereitende Gegenbewegung; - Sensibilisieren der tiefen Gewebeschichten  Nach dem Lehrgang sollte jeder Teilnehmer die geübten Methoden sicher anwenden können. | |
| Anerkennung: | 5 LE | ÜL- B Prävention Erwachsene und Ältere  ÜL- B Haltung & Bewegung  ÜL- B Herz-Kreislauf    eine Gymn-Matte, Handtuch und Schreibzeug mitbringen |
| Gebühr | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine  Die Lehrgangsgebühr bitte vor Ort bar bezahlen.  **Anmeldung per mail bis zum 25.07.2025** | |

# Christel Möbus (Fachwartin für Gesundheitssport)

# 31135 Hildesheim

Mobil: +49 160 954 27033

E:Mail: [chris.moebus@t-online.de](mailto:chris.moebus@t-online.de)

**Internet**: **www.ntbwelt.de/hildesheim-alfeld**