

## **Multiplikatorenschulung für ehren- und hauptamtlich Tätige im Sport und in der Altenarbeit**

Faszien? Was ist das?

Unsere Faszie, das ist die Bindegewebshülle, welche unseren Körper, unsere Muskeln, die Muskelfasern, die Gelenke sowie auch unsere Organe wie ein Netzwerk zusammenhält. Leider beschert sie uns häufig unangenehme Schmerzen.

Denn nicht nur wegen mangelnder Bewegung können uns unsere Faszien „Ärger machen“, sondern auch weil wir uns „falsch“ oder zu viel bewegen, weil wir Stress haben, oder auch nur weil wir älter werden, etc...

Aber das Gute ist: Wir können was dagegen tun! Wir können unsere Faszien trainieren!

**Faszientraining** besteht aus 4 Bestandteilen:

Dem Dehnen und Stretchen, der Faszienkräftigung, dem Ausrollen und der Körperwahrnehmung.

Diese Bestandteile werden in Theorie und Praxis Themen an diesem Tag sein.

### **Rahmen- und Leistungsangebot:**

Ort:	Sporthalle des Erzbischöflichen Berufskollegs, Berrenrather Str. 121, Köln
Referent:	N.N.
Verpflegung:	Obst und Getränke inkl.
Teilnehmerzahl:	mind. 12 Pers., max. 18 Pers.

**Termin: Samstag, 06.04.2019, 10.00 bis 17.00 Uhr**

**Kosten: 69.- EUR pro Teilnehmer/in**

*Der SportImpuls kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden.  
Mit Teilnahme an zwei SportImpulsen sind die erforderlichen  
Unterrichtseinheiten (15UE)  
zur Lizenzverlängerung abgedeckt.*

**Anmeldeschluss: 04. März 2019** ([bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden](#)).

**Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:**

Am Kieleshof 2, 51105 Köln

Tel.: 0221 / 99 80 84 0

<mailto:info@djkdvkoeln.de>