



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

## Faszientrainer\*in Ausbildung



13. - 14.11.2021



09:00-16:30 Uhr

Akademie für Sport und  
Gesundheit



## FASZIENTRAINER\*IN AUSBILDUNG

Die Bedeutung der faszialen Strukturen im Körper wurde lange Zeit unterschätzt. Erst mit neuen Forschungsergebnissen konnte gezeigt werden, dass Faszien sich beispielsweise eigenständig zusammenziehen und so auf Stress reagieren können. Auch ihre Bedeutung für die Kraftweiterleitung und die allgemeine Beweglichkeit führt dazu, dass das Faszientraining aus dem modernen Fitnesstraining nicht mehr wegzudenken ist. Denn werden Faszien nicht ausreichend gefordert und trainiert, schränkt sich ihre und damit auch die Funktionalität des ganzen Körpers ein.

Faszientraining hat eine große Bedeutung für unser Bewegungsverhalten. Verklebungen und Verhärtungen führen zu einer Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Sport aber auch im Alltag. Faszientraining hilft Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen oder zu lindern.

In der zweitägigen Faszientrainer\*in Ausbildung wird nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gezeigt, wie man mit den entsprechenden Übungen die myofaszialen Strukturen anregen, mobilisieren und entspannen kann. Ziel des Seminars ist es, mit einem effektiven Faszientraining die Steigerung der Leistungsfähigkeit der Athlet\*innen zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

Die Faszientrainer\*in Ausbildung ist eine Aufbauqualifikation - Vorkenntnisse in Anatomie und Trainingslehre, z.B. durch die Fitnesstrainer\*in B-Lizenz, werden empfohlen.

Mit der Faszientrainer\*in Lizenz kann bei gegebener Grundqualifikation die Zertifizierung als Kursleiter für Präventionskurse nach § 20 SGB V beantragt werden.

**Termin:** Samstag, 13. November 2021 – Sonntag, 14. November 2021

**Zeit:** Samstag, 13.11.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Sonntag, 14.11.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr

**Kosten:** Für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

**Lehrgangsinhalte:** 16 Unterrichtseinheiten

\* Theorie:

- \* Grundlagen und Funktionen der Faszie sowie der myofaszialer Leitbahnen
- \* Prinzipien und Wirkung des Mobility Trainings
- \* Der Katapult-Effekt
- \* Methodik, Hilfsmittel und Wirkung der Self-Myofascial-Release Technik
- \* Anamnese
- \* Pathologische Veränderung der Faszie
- \* Kontraindikationen für das Faszientraining
- \* Aufbau einer Kursstunde

\* Praxis:

- \* Praxiseinheiten zu den Prinzipien des Faszientrainings
- \* Gelenkspezifisches Mobility Training
- \* Faszientraining zur Verbesserung der Körperwahrnehmung

- \* Schulung des Katapult-Effektes
- \* Kennenlernen von Self-Myofascial-Release Techniken, speziell Cupping und Foamrolling
- \* Durchführung einer Eingangsanamnese
- \* Übungen zum Anleiten eigener Faszien Kurse

**Referent:** **Akademie für Sport und Gesundheit**

WIR SIND ZERTIFIZIERT



nach der internationalen  
Norm DIN EN ISO 9001

## Faszientrainer\*in Lizenz!

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat Faszientrainer\*in Lizenz.

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:** bis **spätestens 31. Oktober 2021** unter  
[https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Faszientrainer\\_Ausbildung\\_2/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Faszientrainer_Ausbildung_2/booking?request_locale=de)

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592