

Faszien -soft und fetzig

BILDUNGSKADEMIE LSBH

I. Halbjahr / 9. Mai 2026

Inzwischen hat sich das Thema „Faszien“ längst in allen Ausbildungen und vielen Fortbildungen etabliert. Trotzdem ist bei vielen Trainern noch immer der physiologische Hintergrund nicht so präsent. Deswegen ein Blick in Hintergrund aktuelle Forschung zu den Faszien. Die praktische Umsetzung geht über komplette Faszien Linien mit diversen Faszientools.

Des weiteren gibt es mit dem Tool „Blackroll“ weit mehr Trainingsmöglichkeiten als nur foamrolling. Diese Praxiseinheit birgt überraschende Belastung und ein wenig Transpiration. Die sportwissenschaftliche Begründung wird in einem Vortrag anschließend erläutert.

Planung:

- **Praxis – Kraft- und Koordinationstraining mit Blackroll**
- **Theorie – Muskelketten als effektivste Kraft-Koordinationspartner**
- **Theorie– Faszien sind faszinierend**
- **Praxis – Faszien in kompletten Faszien Linien**

Besonderes:

Faszien Tools werden gestellt (*müssen nicht mitgebracht werden*)

Datum:

Samstag 9. Mai 2026

Zeit:

10 – 17 Uhr

Ort:

Sportschule LSB-Hessen / Frankfurt

Referenten:

Tobias Dauner / Theorie

Diplomsportwissenschaftler/Referent LSB

Liz Dauner / Praxis

Rückenschultrainer/Referentin LSB

Fortbildungsanerkennung/Lizenzverlängerung:

- 8 LE

Lizenzanerkennungen / DOSB Lizenzen:

- Übungsleiter:in C Breitensport für Erwachsene/Ältere (ÜL)
- Übungsleiter:in B Sport in der Prävention - Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere (B)
- Übungsleiter:in B Fitness (Fit)
- Übungsleiter:in C und B Taekwondo (HTU)