



Seminar (Tagesfortbildung)

Faszien -soft und fetzig



Lehrteam HTU

Das Thema „Faszien“ ist längst in der Öffentlichkeit, nahezu allen Ausbildungen und vielen Fortbildungen etabliert. Trotzdem ist bei vielen Trainern noch immer der physiologische Hintergrund nicht so präsent. Deswegen dieser Blick in den biologischen Hintergrund, die spannende Entdeckung 1994 und dynamische Entwicklung und natürlich aktuelle Forschung zu den Faszien.

Die praktische Umsetzung geht weit über die obligatorischen Rollen für Oberschenkel, welche am meisten verbreitet sind hinaus, und werden von Liz mit kompletter Faszien-Linie und mit mehreren diversen Faszien Tools durchgeführt.

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 Theorie und Vorträgen erläutert.

Ort: **Sportschule LSB-Hessen / Otto-Fleck-Schneise 4 / Frankfurt/Main**

Termin: **Sonntag 16.August 2026**

Zeit: **9 – 17 Uhr**

Referent: **Liz & Tobias Dauner**

Service: *zwei Referenten / Scripte / Mittagessen / online Unterlagen*

Trainer: **DOSB Anerkennung Lizenzen (tkd-ÜL C und B)**

Kosten: **60.- €**

Anmeldung: **über DTU-Datenbank**

Infos: **Tobias Dauner (Lehrteam HTU)**

tdauner@gmx.net

Begrenzte Teilnehmerzahl !!!



LEHRTEAM

Fortbildung/Tageslehrgang

Sonntag 16. August 2026 / Sportschule LSBH

FASZIEN

Theorie und Praxis

Tagesablauf

09.00	Begrüßung, Orga, Thema, Vorstellung
09.30– 11.15	Muskelketten und Faszienetz (Theorie–Tob) / Seminar
11.15 – 12.15	Blackroll - in Kraft und Koordination (Praxis–Liz) / HALLE
12.15 - 12.45	Mittag
12.45 – 13.45	Faszien FLOW –Faszien in Bewegung (Praxis–Liz) / HALLE
13.45 – 15.15	Faszien ROLLING – in den Linien (Praxis–Liz) / HALLE
15.15 – 16.15	Faszien sind faszinierend (Theorie-Tob) / Seminar
16.15 – 17.00	Faszien ZIRKEL (Theorie-Liz) / Seminar
17.00 – 17.20	Abschluss und Feedback

Referenten:

- Liz Dauner
- Tobias Dauner