DTB – Akademie

Turngau Kinzig
im hessischen Turnverband

Aktiv gegen Stress:
Stressbewältigung durch Faszientraining by FASZIO®

Im Alltag erleben wir Stress durch zu hohe Anforderungen, ungünstige Ernährungsgewohnheiten und negative Emotionen. Als Reaktion zieht sich das Fasziennetz zusammen und verengt die Wege für Nährstoffe und Bewegungsfreiheit. Zur Regulierung der Spannungsverhältnisse ist eine körperweite Balance erforderlich. Das Modell der 5 Leitbahnen unterstützt dabei eine gesunde, natürliche Funktionalität für jede Art von Bewegung. Vielseitige Übungen fördern freie Beweglichkeit und (re-)aktivieren vorhandene Ressourcen. Das ganzheitliche Training nach der FASZIO® Methode wirkt entlastend auf Blockaden und beeinflusst die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit positiv.

Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Termin:	**23. September 2023**
Teilnehmer:	Übungsleiter*-, Trainer*innen und Sportfachkräfte
Voraussetzungen:	Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-/ Trainer*in-Lizenz / gleichwertige sportfachliche Ausbildung / Studium
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung
Verlängerung von:	ÜL-Lizenz C + B / sowie zur Verlängerung eines entsprechenden DTB-Akademie Zertifikates anerkannt
Weiterbildungsumfang:	8 Lerneinheiten (0,2 ECTS)
Referent/in	DTB Referentin Heike Oellerich
Ort:	36396 Steinau an der Straße / Halle am Schloss / Schlossstraße 22
Gebühren:	119,- € regulärer Preis 89,- € GYMCARD-Preis ohne Verpflegung, Bestellung möglich ohne Übernachtung, auf Anfrage möglich
Frühbucher-Rabatt:	5,- € bei Anmeldungen bis zum 28.02.2023
Anmeldeschluss:	17.09.2023
Information:	DTB-AKADEMIE HESSEN DTB-Akademie-Team Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 678 01-189/134 / Fax: 069 / 678 01-179 E-Mail: dtb-akademie@dtb-online.de
Anmeldung DTB-Akademie	https://www.dtb-akademie.de/dtb/gesundheit/fort-und-weiterbildungen-gesundheitssport/aktiv-gegen-stress
Informationen:	TG-Kinzig https://www.tg-kinzig.de/ausbildung-und-fortbildung/
vor Ort:	Ursula Steinau, Ahornweg 27, 36381 Schlüchtern Tel.: 06661 6871 / E-Mail: TG-Kinzig.usteinau@gmx.de (nur Info - keine Anmeldung)