

Der Faszien-Code – Genetik als Schlüssel für Beweglichkeit

Aha-Momente garantiert! Das Bindegewebe trägt die Handschrift der Genetik: Es bestimmt, wo unsere Stärken liegen, welche Schwachstellen wir haben und welche Herausforderungen damit einhergehen. Ein einfacher Selbsttest zeigt, wo du dich zwischen Hypo- und Hypermobilität einordnen kannst. Unterschiedliche Typen bedeuten dabei nicht automatisch unterschiedliche Übungen. Im praxisnahen Teil wirst du erleben, wie sich bei ein und derselben Intention automatisch typgerechte Anforderungen entwickeln. So entstehen Trainingseinheiten, die mal die Leichtigkeit von Elfen und mal die Kraft von Wikingern spürbar machen. Lerne, wie du Übungen individuell, effektiv und motivierend gestaltest – für jede Körperstruktur und jeden Bewegungstyp.

Termin:	21. März 2026
Zielgruppe:	Übungsleiter*-, Trainer*innen
Voraussetzungen:	Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-/ Trainer*in-Lizenz / gleichwertige sportfachliche Ausbildung auf Anfrage
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
Teilnahmegebühr:	125,- € regulärer Preis 95,- € GYM CARD-Preis
inkl. Lehrmaterial (Buch):	140,- € regulärer Preis 110,- € GYM CARD-Preis
	ohne Verpflegung, Bestellung möglich / ohne Übernachtung, auf Anfrage möglich
Anmelden bis:	21.02.2026
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 & Information	über die Homepage des TG-Kinzig https://www.tg-kinzig.de/ausbildung-und-fortbildung/ oder direkt über das / die
DTB-Gymnet:	https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=106926
DTB-Akademie:	https://www.dtb-akademie.de/dtb/gesundheit/ausbildungen-gesundheitssport/dtb-kursleiter-faszio-training
Informationen:	Ursula Steinau, Ahornweg 27, 36381 Schlüchtern
vor Ort:	Tel.: 06661 6871 / E-Mail: TG-Kinzig.usteinu@gmx.de (nur Info - keine Anmeldung)