

**Liebe Übungsleiter/innen und Vereinsvorstände**

## **EINLADUNG**

**zum**

### **Lehrgang**

**am Samstag, den 18.06.2022**

**von 10:00 - 17:00 Uhr**

**in der Sporthalle des TSV Krainhagen**

**Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen**

### **Fortbildung für ÜL-B**

## **Training für die Rückenfaszie mit Juliane Galke**

### **Aufspannen statt Anspannen!**

Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen. Das bringt wieder Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet z. B. die Schulter-Nacken und Lenden-Region. Bei diesem Tagesworkshop setzen wir den Rücken als Schnittstelle des Faszienetzwerkes und als Bestandteil der körperlichen Aufspannung in den Fokus. Das Modell der Aufspannung durch Faszienleitbahnen nach Faszio ermöglicht einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung des ganzen Körpers.

Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Rückentraining.

**Referentin: Juliane Galke -Faszio Referentin im Bereich Fitness Yoga Therapie Faszio**

**Anerkennung von 8 LE ÜL B Haltung / Bewegung / HKS**

**Kosten:** 50 Euro bitte auf das Konto des Turnkreis Schaumburg überweisen

IBAN: DE64 25551480 0510100316 Kennwort Rückenfaszie

**Anmeldung:** bis 01.06.2022 bei Michaela Aldag, 0177/8960454 oder E-Mail: m-aldag@web.de

Bitte für Verpflegung selbst sorgen. Kaffee und ein kleiner Snack vor Ort.