



# Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

Oberhausen, 19.03.2018  
R.-Nr. 1618L32

An alle Vereine im Turnverband Rechter Niederrhein e. V.  
mit der Bitte um Weiterleitung an alle Trainer/innen, Übungsleiter und Interessierte

## Ausschreibung:

- Lehrgang:** „ FASZIO “ – **Ganzheitliches Faszientraining**  
**Bedeutung und Training des Bindegewebes in Sport und Alltag**
- Veranstalter:** Turnverband Rechter Niederrhein  
**Bereiche:** Gymnastik, Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport
- Ort:** **46562 Voerde, Turnhalle Steinstraße 63 (Buswendeplatz)**  
**Zeitpunkt:** **Samstag. 10.11.2018, 10.00 – 17.00 Uhr (8 LE)**
- Referent:** Susanne Panz, Ursel Lefort DTB-Kursleiter „FASZIO“  
**Lehrgangsleitung:** Ursel Lefort  
**Zielgruppe:** Trainer/innen und Übungsleiter/innen  
**Teilnehmerzahl:** max. 25 Teilnehmer
- Lehrgangsgebühr:** je Teilnehmer(in) **30,00 €** (Nichtverbandsmitglieder: **40,00 €**)  
**Überweisung:** Turnverband Rechter Niederrhein Kennwort: FASZIO R.-Nr.1618L32  
**IBAN DE04 3655 0000 0050 6059 55 / BIC WELADED10BH**  
Sparkasse Oberhausen
- Meldeschluss:** Samstag, 27.10.2018 (Achtung! Herbstferien)
- Buchung Online (www.tv-r-n.de) oder über das Anmeldeformular des TV R N an:**  
Turnverband Rechter Niederrhein, Dieter Börgers  
Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen  
Fax 0208 – 688682, E-Mail: info@tv-r-n.de  
Infos: Ursel Lefort, 02855-18116, E-Mail: u.lefort@tv-r-n.de  
*Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse und Tel.-Nr.  
und E-Mail-Adresse des Ansprechpartners*

**Information:** Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch und um unseren Körper. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig, dient als körpereigene Verletzungsprophylaxe und beherbergt große Teile des Immunsystems und Stoffwechsels. Sie prägen unser äußeres Erscheinungsbild, halten unseren Körper und Geist gesund, straff und beweglich. So unterschiedlich diese Eigenschaften sind, so vielseitig kann man sie in Sportbewegungen und im Alltag einsetzen.

### Inhalte des Lehrgangs in Theorie und Praxis:

- Kennenlernen der 7 Strategien vom Bewegungskonzept FASZIO®
- Modellstunden mit Übungen unter Einbeziehung der 7 faszialen Trainingsstrategien von FASZIO®
- Umsetzen der theoretischen Basiskonzepte und der bisher vermittelten Praxisübungen mit vielen Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in deinen Sportgruppen und im Alltag.

**8 LE werden zur Lizenzverlängerung /ÜL-C/ Trainer C/ Group-Fitness/ ÜL-B in H&B/ Ältere angerechnet**

Mit freundlichen Grüßen  
Ursel Lefort  
2. Vorsitzende Breitensport

Geschäftsstelle Dieter Börgers, Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen ☎ 0208-686942 Fax: 0208-688682 eMail: info@tv-r-n.de Internet: www.tv-r-n.de.  
Bankverbindung Stadtparkasse Oberhausen Kto.: **IBAN DE 04 365500000050605955 / BIC WELADED10BH**