

Salzburg am 09. Februar 2016

Einladung

Funktionelles Faszientraining – Theorie und Praxis

Der Österreichische Leichtathletikverband lädt dich gemeinsam mit dem Salzburger Leichtathletikverband zu einem interaktiven Vortragsabend zum Thema

„Funktionelles Faszientraining – Theorie und Praxis“

ein. Faszien sind mehr als die Hülle unserer Muskulatur - sie beeinflussen unsere Bewegungssteuerung und Kraftübertragung. Wir betrachten das Thema Faszientraining aus physiotherapeutischer und trainingspraktischer Perspektive und beantworten Fragen wie

- Was sind Faszien?
- Welche Bedeutung haben Faszien für Sportlerinnen und Sportler?
- Wie können Faszien trainiert werden und welche Auswirkungen hat das Training auf unsere Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination?
- etc.

Wann?

Am 01. April 2016 um **18:30**

Aufgrund des großen Interesses wird der Vortrag um **19:45** ein zweites Mal gehalten

Wo?

Universitäts- und Landessportzentrum Rif
Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein - Hörsaal im Haus Rif

Referenten

Lukas Reiter (Physiotherapeut)
Olivia Raffelsberger (Landestrainerin)

Der Vortrag ist kostenlos – zur besseren Planung bitten wir dich um deine kurze schriftliche Anmeldung (landestrainerin@s-lv.at). Wir freuen uns auf dein Kommen!

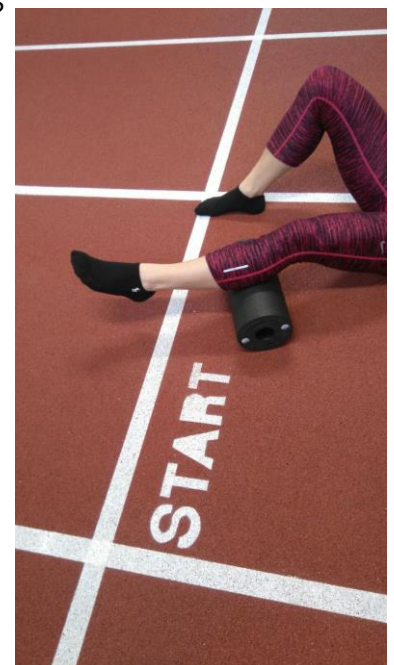


Foto: ÖLV

Für den SLV

Dietmar Kurz