

UNION präsentiert:  
Trendsport **Weichberger**

Raiffeisen



# FASZIEN IN BEWEGUNG

AM  
14. APRIL  
2024



Workshoptag im Sportzentrum NÖ mit  
**DR. GUNDA SLOMKA**



Österreichische  
Gesundheitskasse

# INFORMATION

## Die 5 Säulen des Faszientrainings

Immer mehr Studien lehren uns ein immer tieferes Verständnis für das fasziale System. Mit dem Mehr an Wissen, wird allerdings auch die Übertragbarkeit in die Bewegung sehr viel komplexer. Dieser „faszinierende“ Lehrgangszeit gibt einen Einblick in die Vielfalt des Faszientrainings. Unter dem Motto „Applied Science“ (angewandte Sportwissenschaft) führt die Sportwissenschaftlerin Dr. Gunda Slomka durch einen praxisreichen Tag und zeigt fünf Trainingssysteme für ein effektives Faszientraining.

## PROGRAMM

09.30 Uhr	Begrüßung
09.45 Uhr	15 Minuten theoretischer Einstieg ins Thema 60 Minuten Modelleinheit

### Fascial Flow für einen `Bewegten Rücken`

Wir trainieren die `flüssige Faszie`. Hydrationstechniken, Techniken zur Versorgung, stehen im Fokus. Wir erleben ein dynamisches Rückentraining mit weichen fließenden Bewegungsverbindungen, die die Gelenke und die Bandscheibensysteme versorgen, Spannungen lösen und setzen gleichzeitig Kraft- und Stabilitätsimpulse zur Belastungskompensation und um die Widerstandskraft des Systems zu erhöhen. **Wecke die Energie deines Rückens!**

11.15 Uhr	15 Minuten theoretischer Einstieg ins Thema 60 Minuten Modelleinheit
-----------	---

### Fascial Stretch

Stretching versorgt, mindert Entzündungen, fördert die Elastizität, reduziert Spannungen und steigert letztendlich die Beweglichkeit. Lass dich in ein harmonisches, durchaus intensives und von Körperwahrnehmung geprägtes Stretching-Erlebnis mit Einfluss auf das myo-fasziale System entführen.



**weichberger**

MOBILITY. UND ALLES LÄUFT BESSER

# INFORMATION



<b>12.30 – 13.30 Uhr</b>	<b>MITTAGSPAUSE</b>
<b>13.30 Uhr</b>	<b>15 Minuten theoretischer Einstieg ins Thema 60 Minuten Modelleinheit</b>

## **Fascial Power**

Muskeln und Faszien sind eine Einheit. Das ist nichts Neues. Neu ist allerdings, dass wir unsere Krafttrainingsmethoden erweitern müssen. Es gibt spezifische Trainingsreize, die auf die Muskeln wirken und ergänzende Techniken, die ihren Wirkungsgrad auf die Faszien lenken. Wie sieht das Training aus? Wir trainieren in diesem Kurs das „supporting Team – Faszie“ – intensiv, elastisch, spannungsgeladen.

<b>15.00 Uhr</b>	<b>15 Minuten theoretischer Einstieg ins Thema 45 Minuten Modelleinheit</b>
------------------	---

## **Fascial Sense – Myofascial Release**

Wir kennen alle das Übermaß an Spannung, das sich mal im Nacken oder in der Lende zeigt. In diesem Kurs lernen wir, mittels unterschiedlicher Release Techniken, wie wir Spannungen reduzieren.

Wir erarbeiten Techniken, die den Nacken frei und machen, die Lendenwirbelsäule entspannen oder Einfluss auf die Hüftbeweglichkeit nehmen. Es geht darum Schmerzkreisläufe zu durchbrechen, feste Körperregionen zu entspannen, die Körperwahrnehmung zu verbessern.



<b>16.00 Uhr</b>	<b>ENDE</b>
------------------	-------------

## DR. GUNDA SLOMKA

Als Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin ist Gunda Slomka als Dozentin an der Universität Hildesheim, als internationale Referentin aktiv und leitet ihre eigene Trainerakademie für Trainer und Therapeuten - die GS Education. Die vergangenen 10 Jahre sportwissenschaftliche Forschung machen sie zur Expertin für das myo-fasziale System. Applied Science ist ihre Mission – die Ergebnisse der Wissenschaft in die Praxis zu überführen und damit die Gesundheit zu entwickeln und die Leistungsfähigkeit zu stärken.

Gunda konzipiert präventive Trainingskonzepte mit therapeutischem Anspruch, schreibt Fachbücher, produziert CDs, Trainings-DVDs und Kurse im On Demand-System.



**DOCKNER**  
druck@medien



[www.facebook.com/dockner.druck.medien](https://www.facebook.com/dockner.druck.medien)

[www.dockner.com](http://www.dockner.com)

HIER KÖNNTE  
UNSERE  
**WERBUNG**  
STEHEN.

**LA<sup>+</sup>PROMOTION**  
WERBEAGENTUR

\* Lower Austria Promotion

Was anders ist, fällt auf.  
[www.lapromotion.at](http://www.lapromotion.at)



# ANMELDUNG

## Faszien in Bewegung -

### Workshoptag mit Dr. Gunda Slomka

**Termin:** Sonntag 14. April 2024

**Ort:** St. Pölten SPORT.ZENTRUM.Niederösterreich

Dr. Adolf Schärfstraße 25, 3100 St. Pölten



## ZIELGRUPPE:

Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Sportlehrer/innen, die im Fitness- und Gesundheitssport aktiv sind. Menschen, die sich bei Bewegung wohl fühlen, Neues erleben und einen inspirierenden, gesunden Tag genießen wollen.

## SEMINARGEBÜHR:

Seminargebühr für Mitglieder der Sportunion und Raiffeisen-Kunden		
<b>Bei Anmeldung und Einzahlung:</b>	bis 2. April 2024 <b>Euro 80.-</b>	ab 3. April 2024 <b>Euro 90.-</b>
<b>... für alle, die NICHT Mitglied der Sportunion sowie keine Raiffeisen-Kunden sind:</b>	<b>Euro 90.-</b>	<b>Euro 100.-</b>

## Risikofreie Anmeldung!

Bei coronabedingten Einschränkungen oder bei Absage der Veranstaltung wird der gesamte Seminarbeitrag rückerstattet! Der Seminarbeitrag ist gleichzeitig mit der Anmeldung auf das Vereinskonto von Union Trendsport Weichberger bei der Raiffeisenbank Region St. Pölten, IBAN AT70 3258 5000 0121 3636, BIC RLNWATWWOBG einzuzahlen – Zahlscheinabschnitt bitte zum Seminar mitnehmen! Gilt als Eintrittskarte. Nach erfolgter Anmeldung erhalten sie ein Bestätigungsmail! **Bitte Gymnastikmatte mitbringen!**

## Auskunft und Anmeldung:

Anmeldung möglich auf der Homepage [www.uniontrendsport.at](http://www.uniontrendsport.at) bzw. per Mail an [union.trendsport@a1.net](mailto:union.trendsport@a1.net) oder Telefon: 0664 31286 60 oder 0676 9216280

Seminarleitung: Erik Wöll

# SPONSOREN



**VERTRAUEN  
IST UNSER  
KAPITAL.**

**WIR MACHT'S MÖGLICH.**

Raiffeisenbank  
Region St. Pölten



[www.rbstp.at](http://www.rbstp.at)



**ANNA  
BERG**

Mostviertel

**Annaberg -  
der Berg für jede  
Jahreszeit**

Tel. 02728/ 8245  
[www.annaberg.info](http://www.annaberg.info)



**Leeb**

Mobil.Gesund.Fit.

Mit unseren Sporteinlagen –  
immer einen Schritt voraus!

Schuhe • Orthopädie • Linzer Straße 30 • 3100 St. Pölten • Tel.: 02742 / 35 35 11



**SPORT**

**LAND**



**HEAVY  
LETTERS**

[www.heavyletters.at](http://www.heavyletters.at)