



Fortbildung

## S 7 Muskeln, Faszien und Gelenke trainieren

Das Zusammenspiel von Muskeln, Faszien und Gelenken ermöglicht uns jegliche Form von Bewegung. Um möglichst lange am Alltag teilzunehmen und beweglich zu bleiben, sollten wir unseren Körper immer wieder fordern und fördern. Alltagstaugliche Übungen können uns mobiler machen und gleichzeitig kräftigen und stabilisieren.

Körperliches Training regt das Zusammenspiel des gesamten Muskel-Faszien-Systems an und stärkt die Knochen. Durch Druck- und Zugbelastungen wird die Stabilität der Knochen angeregt. Neben dem Krafttraining sind Übungen, die das innere und äußere Gleichgewicht fördern, wichtige Bestandteile der Fortbildung. Für die Gelenke ist Stabilität im Halteapparat und gleichzeitig eine Flexibilität und Geschmeidigkeit wichtig. Inhalte:

- Theorie: Was ist das Muskel-Faszien-System?
- Praktische muskuläre und fasziale Übungen
- Übungseinheiten zur gelenkschonenden Bewegung
- Ideen für Bewegungseinheiten

---

### Zielgruppe

Übungsleitende Gymnastik, im Gesundheitssport Tätige sowie Interessierte

---

### Termin

16.06.2026 (Dienstag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Peter Holthausen: Referent Seniorensport, Qigong-Lehrer, Heilpraktiker

---

## **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67