

## **Zielsetzung / Zielgruppe:**

Still ist es geworden rund ums Thema „Dehnen im Sport“. Es ist an der Zeit mal wieder den aktuellen Stand der Sportwissenschaft zu beleuchten und Mythen, Fakten und Methoden dazu auf den Tisch zu bringen. Neben der Entwicklung der Kraft stellt die Verbesserung der Beweglichkeit eine zentrale Steuergröße des (Gesundheits-)sportlichen Trainings dar. Mittlerweile existiert ein breites Spektrum an Inhalten. Dehnen ist als Klassiker längst nicht mehr der einzige und nicht immer der richtige Weg zur Steigerung der Flexibilität. Das Ziel dieser Fortbildung ist es, die verschiedenen Dehntechniken mit ihren Anwendungsbereichen und Grenzen vorzustellen sowie Alternativen aufzuzeigen, die ähnliche Wirkungen erzielen.

## **Inhalte:**

- anatomische und muskelphysiologische Grundlagen
- Vermittlung der grundlegenden Dehntechniken
- Anwendungsindikationen und Grenzen des Dehnens sowie der Techniken
- schonende Mobilisation verschiedener Gelenksysteme
- Beweglichkeitstraining mit Schaum-Roller und Tennisball

Kenntnisse in der Anatomie und Muskelkunde sind erwünscht.

**LG-Nr.:** 12748  
**Termin:** Sa., 25.02.2012 (9.00 – 13.30 Uhr)  
**Ort:** Bovenden, ZFG  
**Referent:** Jan Wilke  
**Lizenzvergl.:** 5 LE  
**TN-Gebühr:** 10,00 Euro  
**Anmeldung:** Mail: [lau@ksb-goettingen.de](mailto:lau@ksb-goettingen.de) oder 0551/5311502