



Rüdiger Hennig
Leitender Arzt der Sportmedizin

Facharzt für Orthopädie
Sportmedizin, Chirotherapie,
Physikalische Therapie
und Rehabilitationswesen

Juliane Wolter
B.A. Sportwissenschaften
Deutsche Sporthochschule Köln

Isabel Ludwig
B.Sc. Sport und Leistung
Deutsche Sporthochschule Köln

Faszien

Neues aus der Forschung für die Praxis

1. Einleitung
2. Was sind Faszien ?
3. Welche Funktion haben Faszien ?
4. Welche Probleme können Faszien machen ?
5. Welche Lösungen haben wir ?
6. Return to sports
7. Zusammenfassung

- Der Vortrag „Faszien - Neues aus der Forschung für die Praxis“ dauert Rund 45 Minuten mit anschließender Diskussion.
- Wir beleuchten die aktuellsten Erkenntnisse aus der Faszien Forschung und deren Auswirkungen auf Training und Regeneration.
- Weiterhin zeigen wir warum eine Vielzahl unserer Rückenprobleme von Faszien ausgelöst oder getriggert werden.
- Selbstverständlich verraten wir auch die Therapieoptionen, um Faszien-Probleme in den Griff zu bekommen