



**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