



## FASZIEN UND MYOFASZIALE KETTEN IM SPORT

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UPDATE IN THEORIE UND PRAXIS

UNIV.-PROF. DR. JAN WILKE (D)



**12. Mai 2024**

USI Klagenfurt

**ZUR ANMELDUNG**

## INHALTE

### WISSENSCHAFTLICHES UPDATE ZUM THEMA FASZIEN UND MYOFASZIALE KETTEN

**Faszientraining** beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes. Die Faszien sind **faserige Bindegewebsbildungen** des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist.

Die **Faszienrolle** hat sich im sportlichen Regenerations-training nicht mehr wegzudenken, trotzdem ist das sportwissenschaftliche **Know How** zum Thema Faszien bei den meisten Sportler:innen **noch entwickelbar**.

Deshalb haben wir den **weltweit führenden Faszien-experten Dr. Jan Wilke** zur einer Fortbildung eingeladen, in der er das Thema Faszien theoretisch und praktisch beleuchtet und die Teilnehmende für dieses Thema kompetent macht.

## INHALTE

Diese Fortbildung ist sowohl für Trainer und Coaches als auch für Ärzte und Physiotherapeuten gedacht. In der Fortbildung geht es um die richtige, **evidenzbasierte Vorbereitung und um die Nachbereitung der Faszien für sportliches Training**.

Der Referent präsentiert die **neuesten Studienlage** zum Thema und gibt Tipps zur richtigen Pflege der fasziellen Struktur in deinem Körper.

- Anatomie, Physiologie und Histologie der Faszie
- Myofasziale Ketten: Viele unserer körperliche Strukturen hängen zusammenhängen.
- Self-myofascial release: Wie effektiv ist die Arbeit mit Hartschaumrollen?
- Faszienfitness, Kinesio Taping, Flossing: Lassen sich Faszien gezielt trainieren und therapieren?
- Die Sehne als faszielle Struktur: Training und Innervation
- Faszien und Schmerz
- Faszientherapie bei muskuloskelettalen Beschwerden: Adduktoren- und Bauchmuskelzerrung, lumbale Rückenschmerzen, Läuferknie, Triggerpunkte etc.

## ZIELGRUPPE & LEVEL

- (Sport-)Ärzte
- Trainer und Coaches
- Masseur
- Physiotherapeuten
- Sportwissenschaftler
- Kein trainingswissenschaftliches Vorwissen notwendig.

## 5 GRÜNDE, WARUM DU DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN SOLLTEST!

1. Um **fake news** von **evidenzbasiertem Wissen** zu unterscheiden.
2. Um Faszien und Bindegewebe für sportliche Belastungen **optimal vor- und nachzubereiten**.
3. Um **verletzungsfrei zu bleiben** und keine Zeit mit langwierigen Therapiemaßnahmen zu verschwenden.
4. Um alle **Fakten der aktuellen Studienlage** zu erfahren und diese Erkenntnisse in **Handlungsempfehlungen** umzusetzen.
5. Um Sportler:innen **effektiv zu coachen**, um in kurzer Zeit das **maximale Ergebnis** zu erreichen.

## TRAINER



### UNIV.-PROF. DR. JAN WILKE (D)

Professor für Bewegungswissenschaften  
am Universitätszentrum in Klagenfurt

**Vita.** Jan Wilke, geboren 1985, studierte Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Prävention und Rehabilitation an der Georg-August-Universität Göttingen und der Universidad de Granada. 2016 promovierte Wilke in Sportwissenschaften über die Bedeutung myofaszialer Ketten für das Bewegungssystem. Seine Habilitation verfasste er 2021 mit dem Titel "Acute effects of resistance exercise on cognitive function and their potential relevance in interactive sports" und erhielt die Lehrbefugnis (venia legendi) für das Fach Sportwissenschaften. Er war Gastwissenschaftler an der Universität Amsterdam (Niederlande) und an der Liverpool John Moores University (England). Von 2012 bis 2021 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Goethe-Universität Frankfurt an der Abteilung für Sportmedizin und leitete die Forschungsgruppen "Faszien und Bewegungssystem" sowie "Neurokognition der Bewegung". Bis zu seiner Berufung an die Universität Klagenfurt (2021 bis 2022) arbeitete er am Universitätsklinikum der Goethe-Universität Frankfurt im Bereich Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin.

*„Es ist ganz  
anders, als  
wir es aus den  
Anatomiebüchern  
kennen!“*

**Arbeit.** Jan Wilke ist Mitglied des American College of Sports Medicine (ACSM) und Teil des internationalen Thinktank-

Expert:innengremiums zum Thema Faszien. Neben seiner wissenschaftlichen Tätigkeit war er als Fitness- und Athletiktrainer der ehemaligen Tennis-Weltranglistenrste Angelique Kerber tätig.

**Forschung.** Zu Wilkes Forschungsschwerpunkten zählen die funktionelle Relevanz des Bindegewebes in Sport und Therapie, die Interaktion von Neurokognition und Bewegung sowie die Prävention von Sportverletzungen und Muskel-Skelett-Erkrankungen. Sein Kommentar zum Thema "Myofasziale Ketten" in Gray's Atlas der Anatomie war einer der ersten detaillierten Beiträge zu Faszien in einem internationalen Anatomiebuch.

Zu [Researchgate Jan Wilke](#)



## PROGRAMM

### SONNTAG, 12. MAI 2024

#### VORMITTAG: THEORIE "FASZIEN UND MYOFASZIALE KETTEN"

09:30 - 12:30	THEORIE: GRUNDLAGEN DES BINDEGEWEBES UND AKTUELLE STUDIENLAGE
12:30 - 13:30	MITTAGSPAUSE

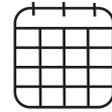
#### NACHMITTAG: PRAXISWORKSHOP - VOR- UND NACHBEREITUNG DER FASZIEN FÜR SPORTLICHE BELASTUNGEN

13:30 - 15:00	VOR- UND NACHBEREITUNG DER FASZIEN FÜR SPORTLICHE BELASTUNGEN
15:00 - 15:15	PAUSE
15:15 - 16:45	VOR- UND NACHBEREITUNG DER FASZIEN FÜR SPORTLICHE BELASTUNGEN
16:45 - 17:00	ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK



[ZU DEN TICKETS](#)

[bewegungsakademie.at](https://bewegungsakademie.at)



**SONNTAG, 12. MAI 2024**

9:30 bis 17:00



**USI KLAGENFURT**

UNIVERSITÄTSSTRASSE 63,  
9020 KLAGENFURT



**DEUTSCH / GERMAN**

VORTRAGSSPRACHE



**149.-** EARLY BIRD TICKET  
**169.-** NORMALPREIS TICKET

**20**

**TEILNEHMERINNEN**

MINDESTENS

Wir behalten uns das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.