

## Themenabende online - neues Angebot im THW Kiel e.V. während des Lockdowns

- Wer ist die Referentin?

Ich heiße Pea und bin seit über 20 Jahren Trainerin beim THW. Ich bin Sportwissenschaftlerin, und arbeite als Referentin beim Schleswig-Holsteinischen Turnerbund im Bereich B-Lizenzausbildung „Prävention“ und als selbständige Osteopathin.

- Was sind Themenabende?

Ich würde mir gerne die Zeit nehmen, sport- und gesundheitsrelevante Themen etwas genauer zu betrachten. Mit Vorträgen, Präsentationen und Zeit für eure Fragen. Ein praktischer Teil wird fast immer Teil des Vortrages – also: bequeme Kleidung anziehen und das Gelernte in Bewegung umsetzen.

- Wer kann teilnehmen?

Alle interessierten Mitglieder des Vereins können kostenlos teilnehmen. Über eine Kursgebühr ist eine Teilnahme auch für Nichtmitglieder möglich.

- Wann finden die Themenabende statt?

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 19:30 -21:00 Uhr

- Wo werden die Themen der Veranstaltungen bekannt gegeben?

Auf der Internetseite des THW Kiels [www.thwkiel.de](http://www.thwkiel.de)

- Wo werden die Themenabende stattfinden?

Online über das Videokonferenztool ZOOM – bitte schreibt mir eine e-mail unter [peakehne@gmx.de](mailto:peakehne@gmx.de) und ich sende euch gerne die Zugangsdaten.

Nachfolgend findet ihr die Übersicht über die ersten beiden geplanten Abende. Weitere werden folgen solange der Lockdown andauert.

### Termin- und Themenübersicht

Dienstag, 09. März 2021 - 19:30-21:00 Uhr

#### Themenabend - **Faszien und Schmerzen**

Was sind eigentlich Faszien und warum reden gerade alle darüber? Muss ich mich damit wirklich beschäftigen oder ist es wieder ein Trend, der so schnell geht, wie er gekommen ist? Thema des Abends ist: warum Faszientraining aktuell im Gesundheitssport eine so große Bedeutung hat und wie der Zusammenhang von Schmerz und Faszien zu erklären ist. Kann man durch gezieltes Training faszieninduzierte Schmerzen reduzieren? Theorie und Praxis.

Dienstag, der 23. März 2021 - 19:30-21:00 Uhr

Themenabend - **Der Hüftbeuger** – warum dieser Muskel wichtig für die Gesundheit unseres Rückens ist.

Er ist einer der stärksten Muskeln in unserem Körper und er ist bei den meisten Menschen in einer Daueranspannung (Hypertonus). Wo genau er liegt, ob er bei euch verspannt ist, ob eure Rückenschmerzen damit zusammenhängen und wie ihr verhindern könnt, dass irgendwann auf Grund dieses verspannten Muskels Gelenkerkrankungen an Rücken, Becken, Hüfte oder Knie entstehen...dieser Frage würde ich gerne nachgehen und mit euch nach einem theoretischen Teil einige praktische Übungen machen.