



# FÖRDERKREIS ZAHNGESUNDHEIT MITTELFRANKEN e. V. (FZM)

Geschäftsstelle: **FZM** – Wettersteinstr. 43, 90471 Nürnberg

Tel.: 0911/2852370 – Fax: 0911/2852369

Bankverbindung: Deutsche Apotheker- u. Ärztebank eG Nbg.,  
IBAN DE57 3006 0601 0004 8039 30 BIC DAAEDEDXXX

[www.fzm-ev.de](http://www.fzm-ev.de) - E-Mail: [fzm-ev@t-online.de](mailto:fzm-ev@t-online.de)

Der FZM lädt Sie ein zur **Online-Fortbildung**

## Faszienübungen - Selbsthilfe auf faszinierende Art

### Teil 1

Die Faszienforschung hat herausgefunden, dass unsere Faszien (Bindegewebe) sehr wichtig für unsere Beweglichkeit und Stabilität sind.

Viele Schmerzen, Steifigkeit, Verspannungen finden ihren Ursprung im unelastischen, verklebten Bindegewebe. Aber zum Glück sind Faszien trainierbar!

In diesem Kurs lernen Sie Faszienübungen kennen, die Ihnen zu mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit im Beruf und in der Freizeit verhelfen. Übungen für zu Hause und für zwischendurch in der Zahnarztpraxis.

### Teil 2

Faszien Eigenbehandlung

Berufliche Fehlhaltungen können zu Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Steifigkeitsgefühl usw. führen. Wie die Faszienforschung herausgefunden hat, liegt das Problem nicht nur in den Muskeln, Sehnen und Gelenken, sondern auch an unserem im Laufe der Zeit unelastisch gewordenem Bindegewebe. Auch Verklebungen in und um diese Strukturen herum sind häufig für massive Beschwerden verantwortlich.

In diesem praktischen Kurs lernen Sie mit verschiedenen Hilfsmitteln z.B. Blackroll oder Tennisball Faszienverklebungen selbst zu lösen und damit Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Sie erhalten Tipps und Tricks zur Selbsthilfe für Ihr Berufsleben in der Zahnarztpraxis und für Ihre Freizeit.

**Bitte Matte, bequeme Kleidung und Faszienball bzw. Tennisball sowie Faszienrollen bereithalten!**

**Termin für Teil 1:** Montag, 30. März 2026, 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

**Termin für Teil 2:** Dienstag, 31. März 2026, 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

**Referentin:** Karin Czech / Physiotherapeutin – [www.physio-welle.de](http://www.physio-welle.de)

**Online über Zoom – Einwahlcode wird jedem Teilnehmer/in nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt**

**Kosten pro Tag:** € 20,-- je Teilnehmer/in für Mitglieder FZM, AZ Ansbach, Freier Verband

€ 40,-- je Teilnehmer/in für Nichtmitglieder

**Für diese Veranstaltungen werden pro Fortbildungstag 2 Fortbildungspunkte vergeben!**

Für den Vorstand des FZM

**Dr. Willi Scheinkönig**  
Vorsitzender des FZM

---

## Anmeldung zur Fortbildung an die FZM-Geschäftsstelle

**Bevorzugt per E-Mail [fzm-ev@t-online.de](mailto:fzm-ev@t-online.de) (oder Fax-Nr.: 09 11 / 2 85 23 69)**

Teilnehmer/innen – bitte mit E-Mail(adressen):

---

Termin:

☐ Teil 1 – Montag, 30.03.2026

☐ Teil 2 – Dienstag, 31.03.2026

☐ FZM-Mitglied

☐ AZ-Mitglied

☐ Freier Verband

☐ Nichtmitglied

### **Einzugsermächtigung**

---

Hiermit ermächtige ich den FZM einmalig die Kursgebühren für o. g. Teilnehmer einzuziehen.

**Mandatsreferenz: Verwendungszweck // Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE82ZZZ00000712413**

IBAN: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Praxisstempel, Datum, Unterschrift