



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 - E-Mail: 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, 2. November 2026, 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Termin für Teil 2: Dienstag, 3. November 2026, 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Referentin: Karin Czech / Physiotherapeutin – 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 (oder Fax-Nr.: 09 11 / 2 85 23 69)

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

Termin:

Teil 1 – Montag, 02.11.2026

Teil 2 – Dienstag, 03.11.2026

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
