



Faszien-Fitness Aus- und Fortbildungen

Trainingskonzepte für gesunde Faszien

Das Bewegungsverständnis für die Anforderungen des 21. Jahrhunderts



Fortbildungen:

Aktiv gegen Stress

Vielseitige Übungen öffnen Ventile, fördern freie Beweglichkeit und (re-)aktivieren vorhandene Ressourcen zum Lösen unwillkürlicher Anspannung.

Beckenboden & Faszie

Beckenbodentraining mal anders: die Zentralleitbahn als Schlüsselposition und Teamplayer von körperweiter Bewegungsvielfalt und gesunder Beckenorgane.

Faszien-Spezial-Mix mit Alltagsmaterialien

Kreativ eingesetzt und ungewöhnlich ausgeführt, das sind die Zutaten dieses faszialen Fitnesscocktails.

Fitmacher für Senioren

Unbeschwertes Training bietet mit Bewegungsfreude bestmögliche geistige und körperliche Gesundheit.

Moves vs Demenz, Depressionen, Schmerzen

Intuitive Bewegungsabläufe verbessern koordinative und kognitive Fähigkeiten, um lange eigenständig zu bleiben.

Pilates meets Tensegrity

Diese Synergie geht über Bekanntes hinaus in kreativere Bewegungsformen für faszienorientiertes Pilatesstraining.

Rückenintegration

„Wir schonen nicht – wir trainieren!“ so wird das Potenzial des Rückens für alltags-taugliche Beweglichkeit genutzt.



Fortbildungen NEU in 2024:

Der Faszien-Code: DNA als Schlüssel

Spektakuläres Wissen über Gewebegenetik vereint mit typgerechtem Training entlang der Leitbahnen, aus dem neuen Buch von FASZIO® und Robert Schleip.

Lieblingslieder in Bewegung

Erst das Lied, dann der Move! Wir nutzen inspirierende Impulse aus Melodien und Texten und kreieren daraus ein hoch motivierendes Workout.

Stärkenorientiertes Warm-Up

Mit faszialer Perspektive werden unterschiedliche Gewebetypen auf ihre bevorstehenden Anforderungen vorbereitet.

Starke Gelenke durch aktive Leitbahnen

Körperweite Gelenkintegration für mehr funktionale Stärke, eine große, geschmeidige Bewegungsamplitude und schmerzfreie Belastungskompensation.



Intensivlehrgänge:

Faszien-Massage

Fasziale Grifftechniken zum Lösen von Gewebestress für eine gesunde Verschieblichkeit der Strukturen.

Natural Born Moves

Natürlich und effektiv: ursprüngliche Bewegungsmuster aus der quadropedalen Motorik für ein aktives Leben.

Krafttraining 2.0

Sei up to date und nutze innovatives Faszienwissen als perfekte Ergänzung zum traditionellen Studiotraining. Kleine aber clever eingesetzte Veränderungen in der Übungsausführung machen den großen Unterschied.

anerkannt als
→ Mastermodul für DTB-Fitnesstraining Studio
→ Modul für DTB-PersonalTraining Faszien

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive: 7 + 5 = 1

FASZIO® bietet neues, fundiertes und praxisorientiertes Faszienwissen, basierend auf dem innovativen Konzept der 7 Strategien und 5 Leitbahnen für eine langanhaltende Gesundheit und Fitness der 1 Faszie.

Es ist unsere Passion mit faszialem Körperverständnis Bewegungsfreude zu vermitteln und Anforderungen typgerecht und zeitgemäß zu gestalten. Mit großem Enthusiasmus betrachten wir Bewegung aus einer anderen Perspektive und gestalten theoretische Zusammenhänge transparent. Dafür steht ein breit aufgestelltes Expertenteam mit unterschiedlichen Kompetenz-Schwerpunkten und spannenden Themen bereit.

Unser FASZIO®-Grundsatz: *„Wisse, was du tust, dann kannst du machen, was du willst.“*



News & Übungen
Facebook



Instagram



YouTube



Kontakt

FASZIO education – Heike Oellerich

Graumannsweg 52, 22087 Hamburg

Tel. 040 27141400 & 0172 4317778

heike@faszio.de | www.FASZIO.de

Ausbildung:

DTB-Kursleiter FASZIO® (40 LE)

Die Lebensweise im digital geprägten 21. Jahrhundert erfordert eine Reaktivierung unserer ursprünglichen Bewegungsvielfalt sowie das Beachten der gewebege-netischen Herkunft und des individuellen Potenzials.

Komplexe Zusammenhänge werden mit aktuellstem Wis-sen über Faszie allgemeinverständlich vermittelt und in spannende, spaßbringende und reichhaltige Bewegung umgesetzt. Denn das Verstehen von faszialen Strukturen erweitert den Blickwinkel auf vielen Ebenen. Durch die Omnipräsenz verbindet das Faszienetzwerk alle Sys-teme körperweit, ist durchlässig für Stoffwechsel, leitet Reize, überträgt Kraft, speichert Erfahrungen und wand-elt Emotionen in Reaktionen.

Ziele dieses Trainingskonzeptes sind körperliche und geistige Fitness, erfrischendes Wohlbefinden in jedem Alter sowie vitale Lebensfreude.



DTB-Personal Training Faszien

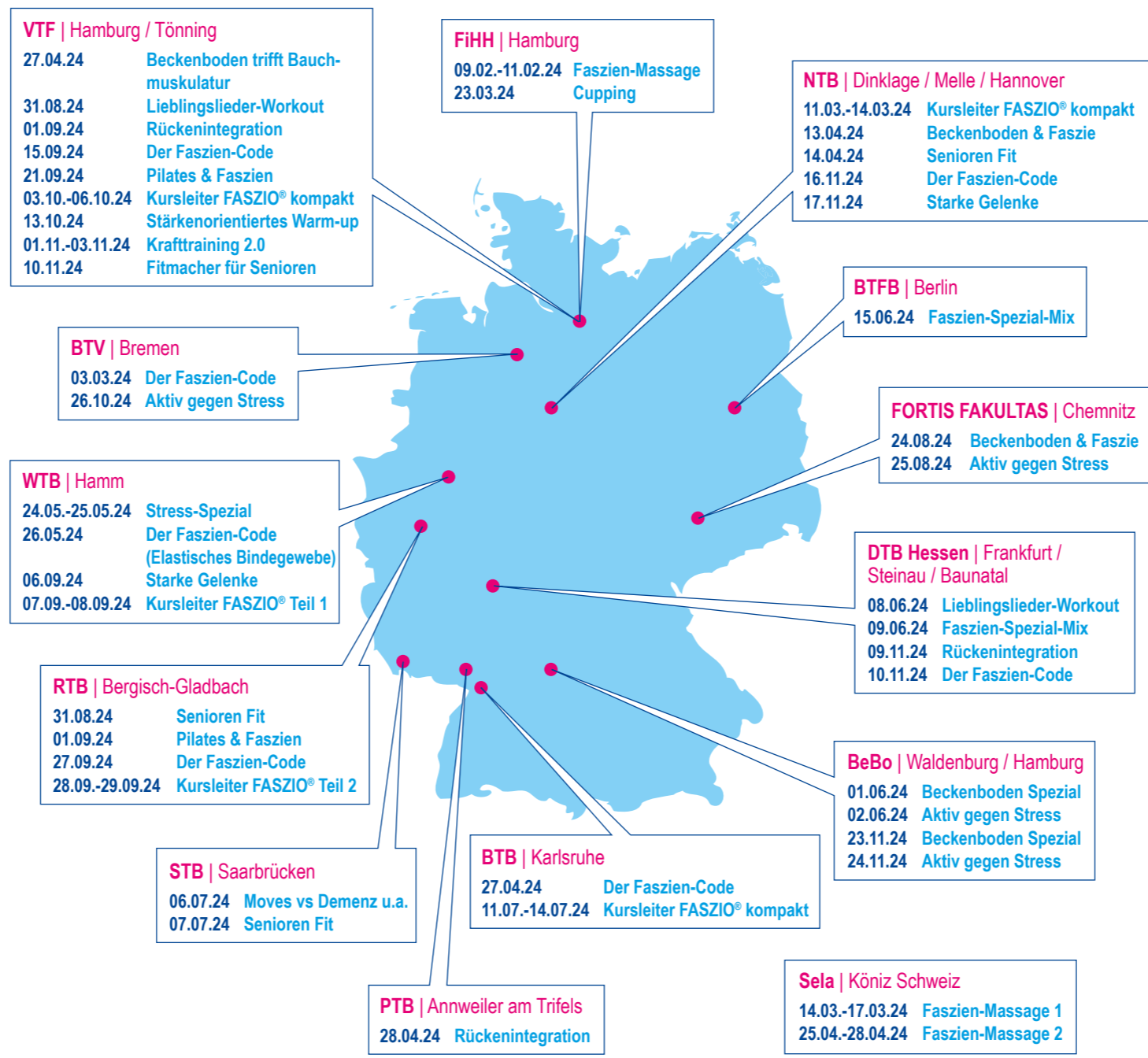
Die modulare Ausbildung umfasst vier Ausbildungsstufen mit einem Gesamtumfang von 320 LE. Absolviert man in Stufe II die Lehrgänge „DTB-Kursleiter FASZIO®“ und „Krafttraining 2.0“, erhält man nach Abschluss zusätzlich die zertifizierte Qualifikation „Personal Training Faszien“.

Weitere Infos: www.faszio.de/faszien-fitness/personal-training-by-faszio/



Termine, Themen und Standorte 2024

Online-Workshops, Events und Änderungen auf www.faszio.de/termine



Fortbildungen:

FASZIO® Cupping – Lift your fascia!

Modernes Schröpfen als vielseitig einsetzbare Faszien-technik neu entdeckt und einfach anzuwenden.

Releasing mit den FASZIO® Bällen

Kluge Faszienintervention statt schmerzvollem Druck zum gezielten Lösen von Blockaden.



Workshops:

Events, Conventions, Kongresse

FASZIO®-Workshops bieten sowohl in Präsenz als auch online ein Füllhorn an aktuellem Input im Faszientraining zum Kennenlernen und Ausprobieren.

Inhouse-Schulungen:

Therapie, Vereinssport, Leistungstraining

Alle FASZIO®-Themen sind auch als Inhouse-Schulung buchbar. Darüber hinaus stellen wir Inhalte nach Wunsch zusammen und bieten auf Sportarten zugeschnittene Lehrgänge zur Leistungsunterstützung an.

FASZIO® & BeBo®:



Gemeinsam aus dem Zentrum in die Zukunft

Die Fusion von fokussierter Beckenboden-Kräftigung mit integrativer Leitbahnen-Bewegungsvielfalt.

