

Ausschreibungstexte für FASZIO® Aus- und Fortbildungen

Stand 04.08.2017

Ausbildungen	Seite 2
FASZIO® Kurstrainer (40 LE)	Seite 2
FASZIO® Yoga Basics (50 LE)	Seite 3
FASZIO® Aqua (40 LE)	Seite 4
Faszientraining an Fitnessgeräten – FASZIO® Studio (40 LE)	Seite 5
Faszientraining für Kinder – FASZIO® Kids (40 LE)	Seite 6
FASZIOlates – Pilates by FASZIO® (40 LE)	Seite 7
Upload 2.18	Seite 8
FASZIO® Upload, Themenschwerpunkt „Seniors“ (15 LE)	Seite 8
Tages- oder Zweitagesfortbildungen (8/10 - 20 LE)	Seite 9
Beckenboden und Faszien by FASZIO®	Seite 9
Training für die Rückenfaszie by FASZIO®	Seite 9
Natural Born Moves by FASZIO®	Seite 10
Faszien-Flossing nach der FASZIO® Methode	Seite 10
Faszientraining an Studiogeräten by FASZIO®	Seite 11
Faszien im Zirkeltraining by FASZIO®	Seite 11
Faszientraining für Kinder – FASZIO® Kids	Seite 12
Faszientraining im Alter – FASZIO® Seniors	Seite 12
Faszientraining für Leistungssportler – FASZIO® Perform	Seite 13
Tanz faszial erleben – FASZIO® Dance	Seite 13
FASZIOlates – Pilates by FASZIO®	Seite 14
Faszienleitbahnen nach FASZIO® – Die Revolution der Bewegungsanatomie!	Seite 14
Faszienstimulation mit FASZIO® Ball, Flossing Band, Tape und FASZIO® Cup	Seite 15
FASZIO® Detox – Perfekte Ernährung für gesunde Faszien	Seite 15
Workshops für Events, Kongresse, Conventions	Seite 16
Fantastic FASZIO®	Seite 16
Faszien im Zirkeltraining by FASZIO®	Seite 16
Training für die Rückenfaszie by FASZIO®	Seite 16
Allround-Fitness mit dem FASZIO® Ball	Seite 16
FASZIOlatics – Power by FASZIO®	Seite 16
FASZIOlates – Pilates by FASZIO®	Seite 16
Faszienstimulation mit FASZIO® Ball, Flossing Band, Tape und FASZIO® Cup	Seite 17
Faszien-Flossing nach der FASZIO® Methode	Seite 17
Schröpfen für die Faszien – FASZIO® Cupping	Seite 17
FASZIO® Yoga	Seite 17
Natural Born Moves by FASZIO®	Seite 17
Faszientraining für Kinder – FASZIO® Kids	Seite 18
Faszientraining im Alter – FASZIO® Seniors	Seite 18
FASZIO® Outdoor	Seite 18
FASZIO® Aqua	Seite 18

Ausbildungen

FASZIO® Kurstrainer (40 LE)

FASZIO® – das ganzheitliche Faszientraining setzt brandneues Wissen über Faszien in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung um. Das fasziale Netz wird beim Training in den Vordergrund gestellt und seine Funktionen bestmöglich unterstützt. Das Verstehen von faszialen Strukturen setzt ein Umdenken von Gewohntem und ein Einlassen auf Ungewohntes voraus. Dabei wird bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für den menschlichen Organismus ist. Denn, ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, gibt Bewegungsfreiheit und macht gute Laune!

FASZIO® kann als geschlossene Einheit praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen, Kursformate und Sportarten (z.B. allgemeine Fitness, Gesundheitssport, RückenFit, Yoga, Pilates, Outdoor, Kindersport etc.) integriert werden und bereichert den Alltag nachhaltig.

FASZIO® steht für eine kompetente Ausbildung. Wir verstehen die Marke als Qualitätssicherung. Uns ist wichtig, Trainer auszubilden, die ein profundes, verantwortungsbewusstes und zeitgemäßes Wissen in Theorie und Praxis erhalten, damit sie eigenständig ihren Unterricht faszial ausrichten können. Deshalb gibt es am Ende der Grundausbildung eine Supervision. Der erfolgreiche Abschluss berechtigt zur Ausführung von FASZIO® als Kursformat. Es fallen dafür keine Lizenzgebühren, keine Stundenprofilbindung o.ä. an.

FASZIO® Kurstrainer Teil 1 (20 LE)

Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch und um unseren Körper. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig, dient als körpereigene Verletzungsprophylaxe und beherbergt große Teile des Immunsystems und des Stoffwechsels. So unterschiedlich diese Eigenschaften sind, so vielseitig kann man sie in Sportbewegungen und im Alltag einsetzen. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität trainieren. Im ersten Teil werden allgemeinverständlich theoretische Basiskenntnisse vermittelt und Anregungen gegeben, das eigene Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln. Dazu gibt es viele Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings im Alltag und Sport.

FASZIO® Kurstrainer Teil 2 (20 LE)

Im zweiten Teil werden die faszialen Zusammenhänge weiter vertieft und vielseitig erlebt. Zusätzlich wird die eigene Körpererfahrung angereichert, als eine Voraussetzung für eine eigenverantwortliche Übungsentwicklung. Es wird auf die anatomisch-funktionelle Ausrichtung des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Ein besonderer Aspekt sind dabei die Faszienleitbahnen nach FASZIO®. Dieses Modul schließt mit einer Supervision ab, die sichert, dass die 7 faszialen Trainingsstrategien von FASZIO® verstanden wurden und angewendet werden können. Mit dem erworbenen Wissen erlangen zukünftige FASZIO® Kursleiter/innen die Kompetenz, Übungen in den eigenen Stunden professionell und selbständig Faszien orientiert umzusetzen. Die erfolgreiche Absolvierung berechtigt zur Bezeichnung DTB-Kursleiter/in FASZIO®.

FASZIO® Kurstrainer kompakt (36 /40 LE)

Teil 1 + Teil 2 werden an vier aufeinander folgenden Tagen absolviert und sind im Ganzen zu buchen.

⇒ Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, sowie Kinder- und Jugendsport

⇒ Voraussetzung

ÜL-C-Lizenz oder gleichwertige Qualifikation; Teil 2 nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar

Ausbildungen

FASZIO® Yoga Basics Ausbildung

Der Mensch strebt nach geistiger Freiheit und körperlicher Vitalität. Um dieses Ziel zu unterstützen, legt FASZIO® Yoga den Schwerpunkt auf die Verschmelzung der 7 FASZIO® Trainingsstrategien mit altbekannten Asanas, Yogasequenzen, Atemübungen und Meditation aus verschiedenen Yogatraditionen. Vor dem Hintergrund yogischer Lehren und dem Modell der Faszienleitbahnen nach FASZIO® werden Yogahaltungen und ihre Wirkung auf den Körper neu beleuchtet. Übungssequenzen werden erarbeitet und ein neues, tieferes Bewegungsverständnis wird vermittelt. Damit wird das vegetative Nervensystem ausgeglichen und Emotionen werden positiv beeinflusst. So kann FASZIO® Yoga mit verblüffender Einfachheit stilübergreifend mehr Leichtigkeit, Weite und Elastizität in den Körper bringen und tiefe, heilende Impulse für den gesamten Organismus setzen.

FASZIO® Yoga Ausbildung Teil 1 (20 LE)

Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch und um unseren Körper. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig, dient als körpereigene Verletzungsprophylaxe und beherbergt große Teile des Immunsystems und des Stoffwechsels. So unterschiedlich diese Eigenschaften sind, so vielseitig kann man sie im Yoga und im Alltag einsetzen. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität trainieren. Es werden allgemeinverständlich theoretische Kenntnisse vermittelt, die 7 FASZIO® Trainings-Strategien vorgestellt und ein Blick auf das Konzept der Faszienleitbahnen nach FASZIO® geworfen. Die Teilnehmer erhalten Anregungen, das eigene Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln und Ideen, wie der Yogaunterricht und der Alltag faszialer gestaltet werden kann.

Inhalte:

- Wozu brauchen wir Faszien und warum sind sie wichtig für die Yogapraxis?
- Faszien: Aufbau, Substanz, Struktur
- Stoffwechsel und Immunsystem
- Die 7 FASZIO® Strategien und ihr Bezug zu den verschiedenen Yoga Traditionen
- Meditation

FASZIO® Yoga Ausbildung Teil 2 (30 LE)

Im zweiten Teil werden die faszialen Zusammenhänge weiter vertieft und vielseitig erlebt. Damit wird die eigene Körpererfahrung angereichert. Es wird auf die anatomisch-funktionelle Ausrichtung des Körpers und dessen individuelle Voraussetzungen eingegangen. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Faszienleitbahnen nach FASZIO®. Dieses Modul schließt mit einer Supervision ab, die sichert, dass die 7 faszialen Trainingsstrategien von FASZIO® verstanden wurden und im Yoga angewendet werden können. Mit dem erworbenen Wissen erlangen zukünftige FASZIO® Yoga Trainer/innen die Kompetenz, Übungen in den eigenen Stunden professionell und selbständig Faszien orientiert umzusetzen. Die erfolgreiche Absolvierung berechtigt zur Bezeichnung FASZIO® Yoga Trainer/in.

Inhalte:

- Lösende Techniken im Yoga
- Pranayama, Nadis und Faszien: So hängen sie zusammen
- Das Model der Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Mantren
- Supervision – eigenständiger Umgang mit dem faszialen Wissen und Transfer in eigene Yogapraxis

⇒ Zielgruppe

Yogainteressierte aller Traditionen und Stile

⇒ Voraussetzung

Yoga-Kursleiter, Yogalehrer oder ÜL-C-Lizenz mit guten Yogakenntnissen; Teil 2 ist nur buchbar nach Absolvierung von Teil 1

Ausbildungen

FASZIO® Aqua Ausbildung

Beim FASZIO® Aqua lernst du Übungen kennen, die dir neue und spannende Bewegungserfahrung versprechen. Es werden alle 7 Strategien für Geschmeidig- und Beweglichkeit sowie Schnellkraft und Stabilität trainiert. Zusätzlich wird die Funktionalität des Körpers geschult und dabei auf seine individuellen Voraussetzungen eingegangen. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training im Wasser setzt Impulse, für die man an Land seine Komfortzone deutlich stärker verlassen muss. Es fordert den ganzen Körper, alle Sinne und orientiert sich an den Alltagsanforderungen. Damit wird FASZIO® zu einem modernen ganzheitlichen Training, das sich speziell an Breitensportler an Land und im Wasser richtet.

FASZIO® Aqua Ausbildung Teil 1 (20 LE)

FASZIO® Aqua setzt brandneues Wissen über Faszien in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung im Wasser um. Das Verstehen von faszialen Strukturen setzt ein Umdenken von Gewohntem und ein Einlassen auf Ungewohntes voraus. Dabei wird bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für den menschlichen Organismus ist.

Inhalte:

- Faszinierende Faszien - Grundlagenwissen
- Der innere Ozean – Hydroaspekt
- Wirkungsweise von Training im Wasser auf die Faszien
- Die 7 FASZIO® Strategien und ihre Anwendungsmöglichkeiten am Beckenrand
- Die 7 FASZIO® Strategien und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Wasser
- Praxisbeispiele an Land und im Wasser
- Einsatz von Zusatzgeräten

FASZIO® Aqua Ausbildung Teil 2 (20 LE)

Bei FASZIO® Aqua erfährst du wie Faszientraining auch im Wasser praktiziert werden kann. Zusätzlich wird die Funktionalität des Körpers geschult und dabei auf seine individuellen Voraussetzungen eingegangen. Dabei werden gezielt die Eigenschaften dieses Elements genutzt, um dem faszialen Gewebe neue Bewegungserfahrungen zu geben. FASZIO® Aqua ist ein modernes ganzheitlichen Training, das Wellen schlägt!

Inhalte:

- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge
- Faszienvokabular präzisieren
- Entwicklung von eigenen Bewegungsideen
- Praktische Umwandlung der 7 FASZIO® Strategien im Wasser
- Supervision – eigenständiger Umgang mit dem faszialen Wissen und Transfer in eigene Aquapraxis
- Rund um FASZIO®

⇒ Zielgruppe

Interessierte Trainer im Aquabereich

⇒ Voraussetzung

Schwimmlehrer oder ÜL-C-Lizenz mit Erfahrungen im Aquatrainingbereich; Teil 2 ist nur buchbar nach Absolvierung von Teil 1

Ausbildungen

Faszientraining an Fitnessgeräten – FASZIO® Studio Ausbildung (40 LE)

Muskeln und Faszien: Ein super Team! Wenn man an Gerätetraining im Studio denkt, hat man meist segmentierten und gleichförmigen Muskelaufbau vor Augen. Zu gesunden und trainierten Muskeln gehören aber auch geschmeidige und kraftvolle Faszien. Sie bilden den Raum für Muskelwachstum und sind das Leitsystem für die Kraftübertragung. Mit dem brandneu entwickelten Konzept FASZIO® Studiogeräte erfährt man, wie an unterschiedlichen Fitnessgeräten und im Freihantelbereich ein dreidimensionales Training für einen rundum fitten und belastungsfähigen Körper auf die "Fläche" gebracht werden kann. Kern des Konzeptes sind die 7 Trainingsstrategien und die faszialen Hauptleitbahnen nach FASZIO®. Zusätzlich wird mit gezielten Übungen zwischen den einzelnen Stationen das Training noch effektiver für Muskeln UND Faszien aufbereitet. Dadurch wird der gesamte Körper definierter, leistungsstärker und verletzungsresistenter. Die Ausbildung schließt mit einer Supervision ab, die sichert, dass die 7 faszialen Trainingsstrategien von FASZIO® verstanden wurden und angewendet werden können.

FASZIO® Studiogeräte Ausbildung Teil 1 (20 LE)

Die FASZIO® Studiogeräte Ausbildung Teil 1 legt die Grundlagen für ein profundes Wissen über die Faszien im Allgemeinen und in Bezug auf das Training an Studiogeräten.

Inhalte:

- Faszien: Aufbau, Substanz, Struktur
- Stoffwechsel und Immunsystem, der Hydroaspekt
- Die 7 FASZIO® Strategien
- Anwendung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® in Bezug auf Gerätetraining
- Wozu brauchen wir Faszien und warum sind sie wichtig in Bezug zum Training an Studiogeräten
- Praxisbeispiele

FASZIO® Studiogeräte Ausbildung Teil 2 (20 LE)

Auf der Basis des erlernten Wissens um Faszien wird die erweiterte Bewegungskompetenz an Studiogeräten mit den 7 FASZIO® Strategien vertieft. Dabei gilt es, durch Innovation und Kreativität bekannte Übungen selbstständig anzureichern und zu präsentieren. Durch die Supervision der in Gruppen erarbeiteten Bewegungsideen, vertieft sich das Wissen. Die erfolgreiche Absolvierung berechtigt zur Bezeichnung FASZIO® Studiogeräte Trainer/in.

Inhalte:

- Sichere Anwendung der 7 FASZIO® Strategien im Studiobereich
- Faszienvokabular präzisieren
- Praxisbeispiele
- Eigenständiges Erarbeiten eines FASZIO® Trainingsplans
- Verfestigung der 7 Strategien von FASZIO® durch unterschiedliche Bewegungsideen
- Vertiefung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® in Bezug auf Gerätetraining
- Supervision – eigenständiger Umgang mit dem faszialen Wissen und Transfer in eigene Studiopraxis

⇒ Zielgruppe

Trainer im Gerätebereich

⇒ Voraussetzung

Trainer Gerätefitness, C-Lizenz oder ähnlicher Qualifikation mit guter Erfahrung im Gerätebereich; Teil 2 nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar

Ausbildungen

Faszientraining für Kinder – FASZIO® Kids Ausbildung (40 LE)

Besonders für Kinder ist es wichtig, Faszien orientierte Bewegungskompetenz zu erlangen, da sich die faszialen Grundfähigkeiten auf die Mobilität, Gesundheit und Bewegungsvielfalt bis ins hohe Alter auswirken. FASZIO® Kids bietet dazu den theoretischen Hintergrund und vermittelt mit den 7 Trainingsstrategien ein ganzheitliches Bewegungsverständnis. Mit dem erlernten und erlebten Wissen, werden die Kinder darin unterstützt, natürliche Bewegung spielerisch in Eigenregie zu erproben. Schrittweise aufeinander aufgebaute Übungen erweitern die motorischen und kognitiven Kompetenzen und ermöglichen, gesteckte Ziele zu erreichen. Es wird erlernt, Bewegungsaufbauten und spielerische Angebote nach physikalischen und physiologischen Gesetzmäßigkeiten zu gestalten, in denen ein Aufforderungscharakter entsteht, sich instinktiv beim Klettern, Hüpfen und auf wackeligen Untergründen auszuprobieren und herauszufordern. So aktivieren die 7 FASZIO® Trainingsstrategien - Stabilität, Elastizität, Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit, Körperwahrnehmung, lösende Techniken und Regeneration - den natürlichen Drang zur vielfältigen Mobilität. Die Ausbildung schließt mit einer Supervision ab, die sichert, dass die 7 faszialen Trainingsstrategien von FASZIO® verstanden wurden und angewendet werden können.

FASZIO® Kids Ausbildung Teil 1 (20 LE)

Die FASZIO® Kids Ausbildung Teil 1 legt die Grundlagen für ein profundes Wissen über die Faszien im Allgemeinen und in Bezug auf das Training mit Kindern.

Inhalte u.a.:

- Wozu brauchen wir Faszien und warum sind sie wichtig in Bezug zum Training mit Kindern?
- Faszien: Aufbau, Substanz, Struktur
- Trainingsmöglichkeiten: Die 7 FASZIO® Strategien
- Anwendung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® in Bezug auf körperliche Entwicklung
- Praxisbeispiele „freie Beweglichkeit“
- Bewegungsaufbauten „natürlicher Instinkt“

FASZIO® Kids Ausbildung Teil 2 (20 LE)

Auf der Basis des erlernten Wissens um Faszien, wird die erweiterte Bewegungskompetenz mit den 7 FASZIO® Strategien vertieft. Dabei gilt es, durch Innovation und Kreativität bekannte Übungen faszial selbstständig anzureichern und zu präsentieren. Durch die Supervision der in Gruppen erarbeiteten Bewegungsideen, vertieft sich das Wissen um die Faszienleitbahnen nach FASZIO® und das Bewegungskonzept von FASZIO®. Die erfolgreiche Absolvierung berechtigt zur Bezeichnung FASZIO® Kids Trainer/in.

Inhalte:

- Sichere Anwendung der 7 FASZIO® Strategien im Kindersport
- Faszienvokabular präzisieren
- Praxisbeispiele „Herausforderungen bieten - Zutrauen schaffen“
- Eigenständiges Erarbeiten von faszialen Bewegungen
- Vertiefung der 7 Strategien von FASZIO® durch unterschiedliche Bewegungsideen
- Supervision – eigenständiger Umgang mit dem faszialen Wissen und Transfer in eigene Unterrichtspraxis

⇒ Zielgruppe

Interessierte Kinder- und Jugendsport-Trainer, Pädagogen und Therapeuten für Kinder und Jugendliche

⇒ Voraussetzung

Trainer für Kinder- und Jugendsport oder ÜL-C-Lizenz mit Erfahrung im Kinder- und Jugendkursbereich; Pädagogen und Therapeuten für Kinder und Jugendliche; Teil 2 nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar

Ausbildungen

FASZIOlates - Pilates by FASZIO[®] Ausbildung (40 LE)

Beim Pilates geht es darum, die Kraftübertragung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur zu stärken. FASZIO[®] Pilates nimmt diesen Aspekt mit auf und erweitert es mit den 7 FASZIO[®] Strategien zum ganzheitlichen Faszientraining. Es geht darum, den Körper in seiner Bewegung aufzuspannen und wieder zu zentrieren, seine Elastizität zu fördern und die Geschmeidigkeit des Gewebes zu unterstützen. Dabei gilt es den Weg des Pilates immer wieder kurz zu verlassen, um die Komfortzone zu erweitern und der eigenen Bewegung mehr Spielraum einzuräumen. So entsteht Freiheit in den Faszien. Die Ausbildung schließt mit einer Supervision ab, die sichert, dass die 7 faszialen Trainingsstrategien von FASZIO[®] verstanden wurden und angewendet werden können.

FASZIOlates - Pilates by FASZIO[®] Ausbildung Teil 1 (20 LE)

Die FASZIO Pilates Ausbildung Teil 1 legt die Grundlagen für ein profundes Wissen über die Faszien im Allgemeinen und in Bezug zu den Bewegungsideen von Pilates im Speziellen. Obwohl sich Pilates Übungen häufig an bestimmte Formen orientieren, war es Pilates selbst wichtig, immer wieder innovativ mit Bewegung umzugehen. Dabei legte er den Fokus auf die Stabilisation der tiefen, kleineren Muskeln – der faszialen Zentralleitbahn. FASZIO[®] erweitert diese Idee mit den neuen Erkenntnissen über ein fasziales, ganzheitliches Training.

Inhalte:

- Wozu brauchen wir Faszien und warum sind sie wichtig für die Pilatespraxis
- Faszien: Aufbau, Substanz, Struktur
- Stoffwechsel und Immunsystem, der Hydroaspekt
- Die 7 FASZIO[®] Strategien und ihr Bezug zu Pilates

FASZIOlates - Pilates by FASZIO[®] Ausbildung Teil 2 (20 LE)

„Wisse, was du tust, dann kannst du tun, was du willst!“ Dieses Zitat bildet den Ansatz für eine Vertiefung des Wissens über die Faszien in Bezug zu Pilates Übungsrepertoire. Dabei gilt es mit Innovation und Kreativität bekannte Pilates Übungen mit den 7 Strategien selbstständig anzureichern und zu präsentieren. Durch die Supervision, der in Gruppen erarbeiteten Bewegungsideen, vertieft sich das Wissen um die Faszienleitbahnen nach FASZIO[®] und das Bewegungskonzept von FASZIO[®]. Die erfolgreiche Absolvierung berechtigt zur Bezeichnung FASZIO[®] Pilates Trainer/in.

Inhalte:

- Sichere Anwendung der 7 FASZIO[®] Strategien im Unterricht
- Faszienvokabular präzisieren
- Eigenständiges Erarbeiten von FASZIO[®] Pilates Bewegungseinheiten
- Vertiefung der 7 Strategien von FASZIO[®] durch unterschiedliche Bewegungsideen
- Vertiefung der Faszienleitbahnen nach FASZIO[®] in Bezug auf Pilates Übungen
- Supervision – eigenständiger Umgang mit dem faszialen Wissen und Transfer in eigene Pilatespraxis

⇒ Zielgruppe

Pilatesinteressierte

⇒ Voraussetzung

Pilates Trainer oder ÜL-C-Lizenz mit guten Pilateskenntnissen; Teil 2 ist nur buchbar nach Absolvierung von Teil 1

Weiterbildung Upload 2.18

FASZIO® Upload, Themenschwerpunkt „Seniors“ (15 LE)

Liebe FASZIO®-Kursleiter/Trainer, seit eurer FASZIO®-Ausbildung ist viel passiert: Die Fachwelt gewinnt neue Erkenntnisse und wir entwickeln die faszienorientierten Bewegungen weiter. In dem „FASZIO® Upload“ erweitert ihr Euer FASZIO® Wissen, bekommt tolle neue Übungen zu den 7 FASZIO® Strategien sowie spannende Updates zum Thema Faszientraining im Alter. Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen in der Gruppe animiert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben. Jeder soll motiviert werden, sich in seiner Individualität und seinem Selbstbild wohl zu fühlen, sich etwas zuzutrauen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Ganz nebenbei machen die 7 FASZIO® Strategien den Organismus leistungstark, beseitigen Einschränkung und bringen natürliche Bewegungsfreude – und das macht glücklich! Ältere Menschen profitieren durch Faszientraining nach FASZIO® besonders vom Erhalt ihrer Beweglichkeit und Eigenständigkeit, von präventiver Fitness, einer jugendlichen Erscheinung, vitalisierten Zellen und einem großen Energievorrat an Lebensfreude.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Faszien-News
- Wie wirkt sich Alter auf Faszien aus? Und warum sind Faszien im Training mit Älteren wichtig?
- Zielgruppenspezifische Übungen zu den 7 FASZIO®-Strategien
- Praxisbeispiele
- Der fasziale Fitness-Test für Ältere
- Übungen zur Förderung der Beweglichkeit mit alltagsorientiertem Ansatz

⇒ Zielgruppe

FASZIO® Kursleiter/innen, (themenspezifische) FASZIO® Trainer/innen

⇒ Voraussetzung

FASZIO® Grundausbildung (auch innerhalb einer themenspezifischen FASZIO® Ausbildung)

Tages- und Zweitagesfortbildungen (8/10 - 20 LE)

Beckenboden und Faszien by FASZIO®

Bewegung, die Spaß macht: Raus aus starren Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Faszientraining! Wie wirkt faszienorientiertes Training auf den Beckenboden und wie unterstützt andersherum der Beckenboden das fasziale Netzwerk des Körpers? Die Antworten auf diese Fragen und vor allem das Erspüren der Zusammenhänge werden Dir anhand der Faszienleitbahnen nach FASZIO® vermittelt. Erlebe den Einfluss der Beckenboden-Reflektoren im Zusammenhang mit der faszialen Zentralleitbahn auf den gesamten Organismus!

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick "Was sind Faszien?"
- Anatomie Beckenboden in Bezug zum faszialen Netzwerk des Körpers
- Wahrnehmung Beckenboden im Kontext der Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Von der Wahrnehmung zur Kräftigung

⇒ Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport, Body&Mind; FASZIO® Kursleiter, themenspezifischer FASZIO® Trainer

⇒ Voraussetzung

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

Training für die Rückenfaszie by FASZIO®

Aufspannen statt Anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen! Das bringt Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet z.B. die Schulter-Nacken- und Lenden-Region. Beim Tagesworkshop „FASZIO® Rücken in Balance“ setzen wir den Rücken als Bestandteil der körperlichen Aufspannung in den Fokus. Das Modell der Aufspannung durch die Faszienleitbahnen nach FASZIO® ermöglicht einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung des ganzen Körpers. Erweitere Dein Bewegungsspektrum und steigere Deine Leistungsfähigkeit. Bewegung soll Spaß machen: Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Faszientraining!

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick "Was sind Faszien?" und „Warum sind sie im Rückentraining wichtig?“
- Modell der Aufspannung
- Ausgleich der Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Kräftigung in Ganzkörperbewegungen über Faszienleitbahnen
- Geschmeidigkeit für die große Rückenfaszie
- Beweglichkeit der Wirbelsegmente

⇒ Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, sowie Kinder- und Jugendsport

⇒ Voraussetzung

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

Tages- und Zweitagesfortbildungen (8/10 - 20 LE)

Natural Born Moves by FASZIO®

Erfinde den Spaß an Bewegung neu! Diese Fortbildung richtet sich an alle «Mover», die Interesse an kreativen Bewegungsmustern haben. Die Moves orientieren sich an evolutionären Bewegungen und beinhalten die 7 Trainingsstrategien von FASZIO®, die für das fasziale System eine vielfältige Herausforderung darstellen. Flüssige Bewegungsabfolgen stärken die Kraftübertragung, beanspruchen jeden einzelnen Muskel, fördern die fasziale Flexibilität und Aufdehnung. FASZIO® Move - DAS „natural body weight“-Workout für funktionelle Muskelentwicklung und Allround-Fitness.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick „Was sind Faszien?“ & „Warum sind sie wichtig für die Bewegungskompetenz?“
- Wie entsteht Bewegung aus faszialer Sicht
- Anleitung zu Körperbeherrschung und -Einsatz
- Modellstunde „Floor Moves“

⇒ Zielgruppe

Bewegungsbegeisterte, die Ihre Sport- und Bewegungskompetenz erweitern wollen; FASZIO® Kursleiter/innen, themenspezifischer FASZIO® Trainer

⇒ Voraussetzung

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation und Bewegungsbegeisterte

Faszien-Flossing nach der FASZIO® Methode

Flossing ist eine begleitende Methode, um Bewegungseinschränkungen zu lösen, Schmerzen zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Dabei wird ein 5 cm breites und etwa 1-1,5 mm dickes, festes Gummiband um das betroffene Körperteil bzw. Gelenk gewickelt. Durch die entstandene Kompression werden mit zusätzlicher Bewegung z.B. durch Trainingsübungen und ggf. Manipulation von außen, Scherkräfte auf die Strukturen wie Muskeln und Bindegewebe ausgeübt. Dadurch lösen sich Verklebungen in der Faszie. Zusätzlich werden Blut- und Lymphzufuhr eingeschränkt, der Körper gleicht mit Hochdruck den Versorgungsengpass aus und spült das Gewebe durch. Außerdem aktivieren sich Rezeptoren im Gewebe, was zu einer Dämpfung in der Schmerzweiterleitung führen kann. Bewegung wird wieder schmerzfrei, geschmeidig und leistungsstark!

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Faszienwissen; der aktuelle Stand der Wissenschaft
- Vorstellung der Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Grundtechniken mit dem Flossing-Band
- Theorie und Praxis verschiedener Anwendungsmöglichkeiten
- Voraussetzungen: Indikationen / Kontraindikationen

⇒ Zielgruppe

Allgemein Interessierte, Personal Trainer, FASZIO® Kursleiter/innen, themenspezifischer FASZIO® Trainer

⇒ Voraussetzung

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

Tages- und Zweitagesfortbildungen (8/10 - 20 LE)

Faszientraining an Studiogeräten by FASZIO®

Muskeln und Faszien: Ein super Team! Zu gesunden und trainierten Muskeln gehören auch geschmeidige und kraftvolle Faszien. Sie bilden den Raum für Muskelwachstum und sind das dreidimensionale Leitsystem für die Kraftübertragung. Diese Tagesfortbildung bietet einen Einblick in das brandneu entwickelte Konzept FASZIO® Studiogeräte, welches an unterschiedlichen Fitnessgeräten und im Freihantelbereich zeigt, wie man ein dreidimensionales Training auf die "Fläche" bringen kann. Kern des Konzeptes sind die 7 Trainingsstrategien und die faszialen Hauptleitbahnen nach FASZIO®. Zusätzlich wird mit gezielten Übungen zwischen den einzelnen Stationen das Training noch effektiver für Muskeln UND Faszien aufbereitet. Dadurch wird der gesamte Körper definierter, leistungsstärker und verletzungsresistenter.

⇒ Zielgruppe

Trainer im Gerätebereich

⇒ Voraussetzung

DTB-Trainer Gerätefitness, C-Lizenz oder ähnlicher Qualifikation mit guter Erfahrung im Gerätebereich.

Faszien im Zirkeltraining by FASZIO®

7 Strategien – 7 Stationen! Der FASZIO® Zirkel ist eine Kombination aus dem Stationen-Prinzip und Cardio-Intervallen, welche ganz den 7 Strategien des ganzheitlichen Faszientrainings „FASZIO®“ gewidmet ist: Stabilität, Propriozeptive Kraft, Elastizität, Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit, lösende Techniken und Regeneration. Mit einfachen Zusatzgeräten (z.B. Theraband, Hanteln, Pezziball, Matten, FASZIO® Ball etc.) bietet das Konzept „FASZIO® Strategien-Zirkel“ ein umfassendes und abwechslungsreiches Training des faszialen Netzes mit viel Spaß! Die perfekte Erweiterung jeder (Faszien-) Stunde.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick „Was sind Faszien?“ und „Warum sollten wir sie im Training berücksichtigen und den Fokus auf die einzelnen Faszien-Trainings-Strategien richten?“
- Vorstellung der 7 FASZIO® Strategien in Bezug auf Zirkel- und Intervalltraining
- Kreativer Umgang mit weiteren Materialien, die die Vereine, Studios und Turnhallen vor Ort haben, so dass die Strategien jeweils vor Ort umgesetzt und angewendet werden können

⇒ Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, sowie Kinder- und Jugendsport

⇒ Voraussetzung

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

Tages- und Zweitagesfortbildungen (8/10 - 20 LE)

Faszientraining für Kinder – FASZIO® Kids

Du wirst die Welt mit Kinderaugen sehen und selber die kindliche Freude an Bewegung erleben. Mit dem erlernten und erprobten Wissen, werden Kinder darin unterstützt, natürliche Bewegung spielerisch in Eigenregie zu erleben. Die Übungsbeispiele orientieren sich an evolutionärer Bewegungsvervielfältigung und ermöglichen mit ihrem Aufforderungscharakter eine multiple, zukunftsweisende Entwicklung von motorischen und kognitiven Kompetenzen. So unterstützen und aktivieren die FASZIO® Trainingsstrategien den natürlichen Drang zur Mobilität und fördern den Körpersinn, die Koordination, Kraftausdauer und Beweglichkeit sowie die innere Ausgeglichenheit.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Wozu brauchen wir Faszien und warum sind sie wichtig in Bezug zum Training mit Kindern?
- Trainingsmöglichkeiten: Die 7 FASZIO® Strategien
- Anwendung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® in Bezug auf körperliche Entwicklung

⇒ Zielgruppe

Interessierte Kinder- und Jugendsport-Trainer, Pädagogen und Therapeuten für Kinder und Jugendliche; FASZIO® Kursleiter/innen, themenspezifischer FASZIO® Trainer

⇒ Voraussetzung

Trainer für Kinder- und Jugendsport oder ÜL-C-Lizenz mit Erfahrung im Kinder- und Jugendkursbereich; Pädagogen und Therapeuten für Kinder und Jugendliche

Faszientraining im Alter – FASZIO® Seniors

Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen in der Gruppe animiert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben. Jeder soll motiviert werden, sich in seiner Individualität und seinem Selbstbild wohl zu fühlen, sich etwas zuzutrauen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Durch die 7 FASZIO Strategien gewinnt der Organismus an Leistungsstärke, beseitigt Einschränkungen und bringt natürliche Bewegungsfreude – das macht glücklich! Ältere Menschen profitieren durch die Vielfalt der Faszien orientierten Übungen nach FASZIO® besonders vom Erhalt ihrer Beweglichkeit und Eigenständigkeit, von präventiver Fitness, einer jugendlichen Erscheinung, vitalisierten Zellen und einem großen Energievorrat an Lebensfreude.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Wie wirkt sich Alter auf Faszien aus? Und warum sind Faszien im Training mit Älteren wichtig?
- Zielgruppenspezifische Übungen zu den 7 FASZIO®-Strategien
- Praxisbeispiele
- Der fasziale Fitness-Test für Ältere
- Übungen zur Förderung der Beweglichkeit mit alltagsorientiertem Ansatz

⇒ Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, sowie Kinder- und Jugendsport

⇒ Voraussetzung

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

Tages- und Zweitagesfortbildungen (8/10 - 20 LE)

Faszientraining für Leistungssportler – FASZIO® Perform

Willst Du Deine Höchstleistung noch verbessern? Soll deine Performance noch eleganter aussehen und leistungsstärker werden? Dann mach dir die FASZIO® Kenntnisse für dein Training zu Nutze und optimiere deine Leistungskraft. Je vielfältiger deine Bewegungsrepertoire ist, desto besser und gesunder wirst du in deiner Disziplin. FASZIO® zeigt dir die unendlichen Möglichkeiten an Bewegungen, die durch die Anwendung der 7 Strategien entstehen. Damit wirst du eine gesunde Art und Weise finden, um dein Training und deine Performance so lange und effektiv wie möglich machen zu können.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick "Was sind Faszien?" und „Warum sind sie wichtig für den Leistungssportler?“
- Modellstunde „Die 7 Strategien von FASZIO®“
- Schwächen und Stärken von Bewegungskompetenz
- Animal flow und movement

⇒ Zielgruppe

Leistungssportler aller Disziplinen; FASZIO® Kursleiter/innen, themenspezifischer FASZIO® Trainer

⇒ Voraussetzung

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

Tanz faszial erleben – FASZIO® Dance

Entdecke neue Seiten des Tanzes: FASZIO® Dance verbindet die klare Form und Choreografie mit der kreativen Freiheit persönlichen Ausdrucks. Sich selbst bewusster wahrnehmen über die Emotion (aus) der Musik. Es werden sowohl choreographierte als auch freie Formen des Tanzes sowie leicht umzusetzende Bewegungsabfolgen mit den 7 FASZIO® Trainingsstrategien kombiniert und ein besonderes Augenmerk auf die fasziale Geschmeidigkeit gelegt, die auch für Schnellkraftbewegungen benötigt wird. Erfahre, wie dein Bewegungsablauf noch eleganter, impulsiver und authentischer sein kann!

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick "Was sind Faszien?" und „Warum sind sie wichtig für tänzerische Bewegungen?“
- Fasziale Elemente im Tanzunterricht
- Die 7 Strategien von FASZIO® im Tanz
- Umgang mit Musik

⇒ Zielgruppe

Tanz-Begeisterte; FASZIO® Kursleiter/innen, themenspezifischer FASZIO® Trainer

⇒ Voraussetzung

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation und gute Tanzerfahrung

Tages- und Zweitagesfortbildungen (8/10 - 20 LE)

FASZIOlates – Pilates by FASZIO®

Beim Pilates geht es darum, die Kraftübertragung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur zu stärken. FASZIOlates nimmt diesen Aspekt mit auf und erweitert es im Rahmen der 7 FASZIO® Strategien zum ganzheitlichen Faszientraining. Der Körper lernt, sich in Bewegung aufzuspannen und wieder zu zentrieren. Die Elastizität wird gefördert und die Geschmeidigkeit des Gewebes unterstützt. Das aktuelle fasziale Wissen eröffnet uns neue Wege Pilates Übungskonzept umzusetzen. Dabei gilt es, gewohnte Wege immer wieder zu verlassen, die Komfortzone zu erweitern und der eigenen Bewegung mehr Spielraum einzuräumen. So entsteht Freiheit in den Faszien.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick "Was sind Faszien?" und „Warum sind sie im Pilatetraining wichtig?“
- Pilates und die 7 Strategien von FASZIO®
- Bewegungsfluss und Geschmeidigkeit in Übungselemente verbessern
- Ganzheitliches Faszientraining im Pilates
- Musterstunde

⇒ **Zielgruppe**

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, sowie Kinder- und Jugendsport

⇒ **Voraussetzung**

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation und gute Pilates-Kenntnisse

Faszienleitbahnen by FASZIO® – Die Revolution der Bewegungsanatomie!

Lange Zeit nahm man an, dass das knöchernen Skelett dem Körper seine Form und seine Aufrichtung gibt. Neueste Forschungen zeigen, dass das fasziale Gewebe formgebend ist und die einzelnen Knochen dazu dienen, dieses Netz auf Spannung zu halten. Das Verständnis der Faszienleitbahnen nach FASZIO®, die durch den Körper laufen, löst das klassische Denken, dass Muskeln einen Ansatz und einen Ursprung haben, ab. Der Blick auf den Körper und seine Bewegung wird ganzheitlicher. Mit diesem Wissen wirst Du Dein Training – unabhängig von Deiner Sportart – neu erleben, Deine Bewegungskompetenz erweitern und den Blick für Deine Teilnehmer schärfen. Sei offen für eine neue Perspektive auf den Körper.

⇒ **Zielgruppe**

Interessierte und FASZIO® Kursleiter

⇒ **Voraussetzung**

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

Tages- und Zweitagesfortbildungen (8/10 - 20 LE)

Faszienstimulation mit FASZIO[®] Ball, Flossing Band, Tape und FASZIO[®] Cup

Bring Deine Faszien zum Fließen! Die Stimulation durch spezielle Zusatzgeräte wirkt lösend auf Verspannungen und Verklebungen. Damit wird der Stoffwechsel angekurbelt und die allgemeine Gesundheit gestärkt. Das fasziale Netzwerk übernimmt wieder vollständig die Versorgung aller Zellen mit frischen Substanzen und sorgt mit ihrer Filterfunktion für eine optimale „Müllabfuhr“. Durch das Einwirken auf die allgemeine Geschmeidigkeit der Faszien und das gezielte Lösen von Verspannungen, erhöhen sich die Bewegungsmöglichkeiten und verringern sich verspannungs- und verklebungsbedingte Schmerzen. Es werden verschiedene Tools, wie der FASZIO[®] Ball, ein Flossing Band, Tape oder der FASZIO[®] Cup genutzt, um die unterschiedlichen Möglichkeiten und Wirkungen zu erleben.

⇒ **Zielgruppe**

Interessierte und FASZIO[®] Kursleiter

⇒ **Voraussetzung**

C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

FASZIO[®] Detox – Perfekte Ernährung für gesunde Faszien

Das FASZIO[®] Detox-Konzept ist ein „Reset“ des Körpers: Entlasten, entsäuern, Freiraum schaffen. Das ist die Voraussetzung, um für Neues aufnahmefähig zu sein, damit der Genuss wieder im Vordergrund steht. Geeignet als Kur für Zwischendurch, als Wiederaufbau des Organismus nach belastenden Stressphasen oder zur Ernährungsumstellung. Dabei runden zusätzliche Begleit-Tipps zur inneren Reinigung das Programm ab. Weitergehend wird ein Einblick gegeben, wie man sich nach faszialen Grundtypen ernähren kann.

Eine Ernährung für gesunde Faszien passt sich den individuellen Bedürfnissen an und bringt mehr Vitalität, Kraft und Glück ins Leben. Die leckeren Rezepte von FASZIO[®] basieren auf den neuen und erweiterten Erkenntnissen zu Stoffwechselprozessen im faszialen Gewebe. Dabei wird der Körper entsäuert, entlastet und, wenn nötig, die Fettverbrennung angekurbelt. Verschiedene zusätzliche Begleit-Tipps zur inneren Reinigung runden das Programm ab.

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick „Was sind Faszien?“ und „Warum sind sie wichtig für Stoffwechselprozesse?“
- Erläuterung und Grundlagen zu einzelnen wichtigen Lebensmittelgruppen
- Was bedeutet Stress als Hauptfaktoren für die Übersäuerung im Körper
- Rezepte für die fasziale Körpertypen
- Unterstützung für mehr Energie im Alltag und fasziale Bewegungsprogramme für jeden Tag

⇒ **Zielgruppe**

Trainer, Interessierte und FASZIO[®] Kursleiter

⇒ **Voraussetzung**

Keine

Workshops für Events, Kongresse, Conventions

Fantastic FASZIO®

FASZIO® – ist ein ganzheitliches Faszientraining, das deine Vitalität stärkt und deine Lebensqualität aufpeppt. Der ganze Körper wird durch verschiedenste Impulse gefordert und gewinnt dadurch an Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung und gesund! Mit FASZIO® fühlt man sich fantastisch!

Faszien im Zirkeltraining by FASZIO® (mindestens 90 min)

7 Strategien – 7 Stationen! Der FASZIO® Zirkel ist eine Kombination aus dem Stationen-Prinzip und Cardio-Intervallen, welche ganz den 7 Strategien des ganzheitlichen Faszientrainings „FASZIO®“ gewidmet ist: Stabilität, Propriozeptive Kraft, Elastizität, Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit, lösende Techniken und Regeneration. Mit einfachen Zusatzgeräten bietet das Konzept „FASZIO® Strategien-Zirkel“ ein umfassendes und abwechslungsreiches Training des faszialen Netzes mit viel Spaß!

Training für die Rückenfaszie by FASZIO®

Aufspannen statt Anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen! Das bringt Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet z.B. die Schulter-Nacken- und Lenden-Region.

In diesem Workshop setzen wir den Rücken als Bestandteil des körperweiten faszialen Netzwerkes in den Fokus. Das Modell der Aufspannung durch die Faszienleitbahnen nach FASZIO® ermöglicht einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung des ganzen Körpers.

Allround-Fitness mit dem FASZIO® Ball

Der FASZIO® Ball ist ein Wunder-Zusatzgerät für den Kursbereich. Du erlebst, wie der FASZIO® Ball vielseitig eingesetzt wird und für alle 7 FASZIO® Strategien eine ideale Ergänzung bietet! Durch Balanceübungen verbesserst du dein fasziales Fließgleichgewicht, durch Schnellkraft das innere Kataklysm! Mache dir die Kraft deiner Spannung zu nutze! Rolle ergänzend gezielt und individuell verklebte Areale oder Strukturen im Körper aus. Der FASZIO® Ball – ein Allrounder!

FASZIOlatics - Power by FASZIO®

POWER PUR! Verlasse deine Komfortzone, entdecke dein neues Trainingspotenzial! Nutze den bunten Crossover-Mix aus allen Sportarten, die dieses FASZIO® Format bietet. Erlebe ganz unterschiedliche Bewegungsreize: energiegeladen, lösend, geschmeidig, stabil, elastisch, regenerativ und dehnfähig! Die schönen Momente wollen genossen und die Herausforderungen gemeistert werden. Entdecke die Power der 7 Strategien von FASZIO®!

FASZIOlates - Pilates by FASZIO®

Die Grundsätze der Pilates-Methode, ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur, beinhalten bereits ein wesentliches Element des Faszien orientierten Trainings. Du erfährst, wie man mit den weiteren FASZIO® Strategien die klassischen Pilates-Übungen bereichert und so ein ganzheitliches Faszientraining in Pilates-Kursen etablieren kann.

Workshops für Events, Kongresse, Conventions

Faszienstimulation mit FASZIO® Ball, Flossing Band, Tape und FASZIO® Cup

Bring Deine Faszien zum Fließen! Die Stimulation durch spezielle Zusatzgeräte wirkt lösend auf Verspannungen und Verklebungen. Damit wird der Stoffwechsel angekurbelt und die allgemeine Gesundheit gestärkt. Das fasziale Netzwerk übernimmt wieder vollständig die Versorgung aller Zellen mit frischen Substanzen und sorgt mit ihrer Filterfunktion für eine optimale „Müllabfuhr“. Durch das Einwirken auf die allgemeine Geschmeidigkeit der Faszien und das gezielte Lösen von Verspannungen, erhöhen sich die Bewegungsmöglichkeiten und verringern sich verspannungs- und verklebungsbedingte Schmerzen. Es werden verschiedene Tools, wie der FASZIO® Ball, ein Flossing Band, Tape oder der FASZIO® Cup genutzt, um die unterschiedlichen Möglichkeiten und Wirkungen zu erleben.

Faszien-Flossing nach der FASZIO® Methode

Flossing ist eine begleitende Methode, um Bewegungseinschränkungen zu lösen. Hier bekommst Du einen Einblick in Theorie und Praxis verschiedener Anwendungsmöglichkeiten. Dabei wird ein 5 cm breites und etwa 1-1,5 mm dickes, festes Gummiband um das betroffene Körperteil bzw. Gelenk gewickelt. Durch die entstandene Kompression werden sowohl mit zusätzlicher Bewegung, als auch vom Therapeuten ausgeführter Manipulation von außen Scherkräfte auf das Gewebe ausgeübt. Bewegung wird wieder geschmeidig und leicht!

Schröpfen für die Faszien – FASZIO® Cupping

Cupping ist eine Form der Faszien-Behandlung, bei der durch Druck, Unterdruck und Zug mit dem FASZIO® Cup sowie zusätzlicher Bewegung mehr Raum im faszialen Gewebe geschaffen wird. Dadurch erweitert sich die dreidimensionale Aufspannung der Strukturen, was zu einer verbesserten Verschieblichkeit der Faszien-schichten führt. Die so gesteigerte Gleitfähigkeit der Faszie ermöglicht einen größeren Bewegungsradius. Mit dem Cupping haben wir eine aktuelle Form des Schröpfens geschaffen. Vorteile der hierfür gestalteten FASZIO® Cups sind die Formbarkeit des Materials, die einfache Handhabung und die Möglichkeit der Selbstmassage.

FASZIO® Yoga

FASZIO® Yoga bringt mit verblüffender Einfachheit mehr Leichtigkeit, Weite und Elastizität in den Körper. Der Schwerpunkt in diesem Workshop liegt auf die Verschmelzung der 7 FASZIO® Trainingsstrategien mit altbekannten Yogahaltungen, Yogasequenzen, Atemübungen und Meditationen verschiedener Yogatraditionen. Erfahre körperliche und geistige Öffnung sowie tiefe gesundheitsfördernde Impulse!

Natural Born Moves by FASZIO®

Diese Fortbildung richtet sich an alle «mover», die Interesse haben an der reinen ursprünglicher Bewegung. Dabei geht es darum, seine Bewegungskompetenz zu erweitern und sich natürlich zu bewegen. FASZIO® zeigt dir, welche Möglichkeiten sich dir durch die 7 FASZIO® Strategien eröffnen. Werde noch vielfältiger, abwechslungsreicher und ökonomischer in deinem Sport und Alltag.

FASZIO® – Workshops für Events, Kongresse, Conventions

Faszientraining für Kinder – FASZIO® Kids

Du wirst die Welt mit Kinderaugen sehen und selber die kindliche Freude an Bewegung erleben. So können Trainer mit dem erlernten und erlebten Wissen, die Kinder darin unterstützen, natürliche Bewegung spielerisch in Eigenregie zu erproben. Schrittweise aufeinander aufgebaute Übungen erweitern die motorischen und kognitiven Kompetenzen und ermöglichen gesteckte Ziele zu erreichen. Die Trainer erlernen Bewegungslandschaften nach physikalischen und physiologischen Gesetzmäßigkeiten zu gestalten, in denen ein Aufforderungscharakter entsteht, sich instinktiv beim Klettern, Hüpfen und auf wackeligen Untergründen auszuprobieren und herauszufordern. So unterstützen und aktivieren die FASZIO® Trainingsstrategien den natürliche Drang zur Mobilität und fördern den Körpersinn, die Koordination, Kraftausdauer und Beweglichkeit sowie die innere Ausgeglichenheit.

Faszientraining im Alter – FASZIO® Seniors

Hilft gegen Einrösten! Mit dem FASZIO®-Bewegungsverständnis können ältere Menschen in der Gruppe animiert werden, wieder Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben. Jeder soll motiviert werden, sich in seiner Individualität und seinem Selbstbild wohl zu fühlen, sich etwas zuzutrauen. Es werden die eigenen Bewegungsgrenzen erhalten und neue Möglichkeit erobert. Die 7 FASZIO®-Strategien machen den Organismus leistungsstark, beseitigen Einschränkung und bringen natürliche Bewegungsfreude – und das macht glücklich! Senioren profitieren besonders vom Erhalt ihrer Beweglichkeit und Eigenständigkeit, präventiver Fitness, einer jugendlichen Erscheinung, vitalisierten Zellen und einem großen Energievorrat an Gesundheit und Lebensfreude.

FASZIO® Outdoor

Bei FASZIO® Outdoor wird die Umgebung im Freien als großer Fitnessspielplatz für die Faszien entdeckt! Dabei wird der Körper neu und vielseitig herausgefordert und gleichzeitig mit frischer Luft und Sonnenlicht versorgt. Experimentierfreude und Inspiration durch die Outdoor-Umwelt liefern einen großen Abwechslungsreichtum: Es wird gehüpft, geklettert, balanciert; Bäume, Bushaltestellen, Bänke, kleine Mauern und Klettergerüst auf deren Fitnessstauglichkeit getestet; Treppen, Rampen, verschiedene Untergründe als Stabilitätstraining genutzt. Die Eigenwahrnehmung und das Reaktionsvermögen schärfen sich durch ein sich-einstellen-können auf immer neue Reize.

Dabei liegt der Fokus auf den natürlichen und wieder zu entdeckenden Bewegungen des Menschen. Wer spielerisch seine Faszien-Fitness steigert, entdeckt ganz bewusst seinen ureigenen Bewegungstrieb wieder und erlebt einen lebendigen, gesunden Alltag!

FASZIO® Aqua

Faszientraining geht auch im Wasser! Bei FASZIO® Aqua werden alle 7 Strategien für Geschmeidigkeit und Beweglichkeit sowie Schnellkraft und Stabilität trainiert. Zusätzlich wird die Funktionalität des Körpers geschult und dabei auf seine individuellen Voraussetzungen eingegangen. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training im Wasser setzt Impulse, fordert den ganzen Körper und holt einen durch ungewohnte Übungen aus der Komfortzone. Dabei werden gezielt die Eigenschaften dieses Elements genutzt, um dem faszialen Gewebe neue Bewegungserfahrungen zu geben. FASZIO® Aqua ist ein modernes ganzheitliches Training, das Wellen schlägt!