



Faszien-Fitness Aus- und Fortbildungen

Trainingskonzepte für gesunde Faszien

Das Bewegungsverständnis für die Anforderungen des 21. Jahrhunderts



Fortbildungen:

• für aktive Faszien

Beckenboden im Zentrum

Das integrative Training nutzt die Schlüsselposition in der Zentralleitbahn zur Belastungskompensierung.

Faszie kennt kein Alter

Anforderungsvielfalt und Aktivitätsfreude halten fit, denn: man ist so jung, wie man sich bewegt.

FASZIOlates

Mit dem fasziellen Bewegungsverständnis werden Pilatesübungen zeitgemäß interpretiert.

Leitbahnen live erleben

Das Modell der Kraftübertragungswege überzeugt durch nachhaltige Effektivität und kraftvolle Flexibilität.

Rückenfaszie im Training

Strukturelles Aufspannen stellt das volle Potential bereit und schafft funktionale Aktionsbereitschaft.

NATURAL BORN MOVES

Entdecken vernachlässigter Bewegungsmuster in der quadropedalen Fortbewegung für Alltagsmobilität.



Fortbildungen:

• mit therap. Ansatz in Bewegung

Rehabilitatives Faszientraining

Beckenboden- und Rückenstrukturen als Teamplayer und körperweite Schaltstellen im Leitbahnsystem.

Faszientraining für Leistungssportler

Erkenntnisse zur typologischen Gewebebeschaffenheit bieten einen gesunden Weg zur persönlichen Höchstform.

• für toolgestützte Interventionen

Cupping

Über Unterdruck wird räumlicher Zug zur funktionsbereiten Aufspannung von Gewebeschichten erzeugt.

Flossing

Intensive Kompression ergänzt durch Scherbewegungen schafft Freiraum für frische Nährstoffzufuhr.

Releasing

Die flexiblen Bälle von FASZIO® ermöglichen strukturangepasstes Ausrollen und punktuell Lösen.

FasciaReading in Movement

Diagnostische Lesart der physischen und psychischen Körpersprache anhand faszieller Parameter.

• an Studiogeräten

Typologisches Faszientraining

Genetische Unterschiede erkennen und gewinnbringend für maximale Leistungssteigerung einsetzen.

Training der fasziellen Leitbahnen

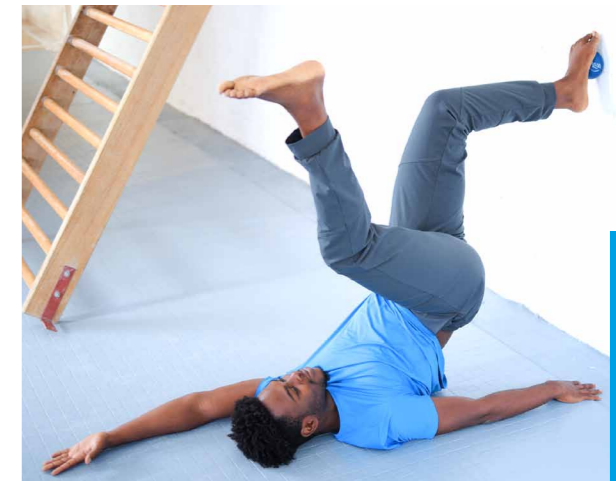
Dreidimensionaler Kraftsport für körperweiten Muskelzuwachs und funktionaler Bewegungskompetenz.

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

Das Konzept basiert auf den 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung der 1 Faszie.

FASZIO® – das ganzheitliche Faszientraining setzt brandneues Wissen über Faszien in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung um. 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.

Kommuniziere mit der Faszie und lerne die FASZIO®-Sprache für natürliche Bewegungsfreiheit, nachhaltige Rehabilitation und vitale Salutogenese.



News & Übungen auf Facebook



Instagram



YouTube



Kontakt

FASZIO education GbR
FASZIO products GbR

Graumannsweg 52, 22087 Hamburg
Tel: 040 2106 9832, info@faszio.de

www.FASZIO.de

Ausbildungen:

FASZIO® Gruppentrainer / DTB-Kursleiter FASZIO®

Mit den 7 Strategien und 5 Leitbahnen werden alle Aspekte einer körperweiten Faszienvitalität in den Fokus gesetzt. Bänder und Sehnen erhalten durch **Elastizität** mehr Zug- und Rückstellintensität, Muskelaufbau in Bewegung bringt **Geschmeidigkeit** und **Kraft**. Bewegungsfreiheit benötigt **Dehnfähigkeit** und **Lösung** von Blockaden in den fasziellen Leitbahnen. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die **Wahrnehmung**, ausreichend Zeiten für **Regeneration** fördern Widerstandskraft und Resilienz.

Ziel ist das Erlernen einer authentischen Ausführung und Weitergabe der 7 Bewegungsqualitäten unter Einbeziehung des Leitbahnsystems. Dieses Bewegungsverständnis entfaltet individuelles Potential für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. FASZIO® kann als eigenständiges Format praktiziert oder in andere Kurse integriert werden.



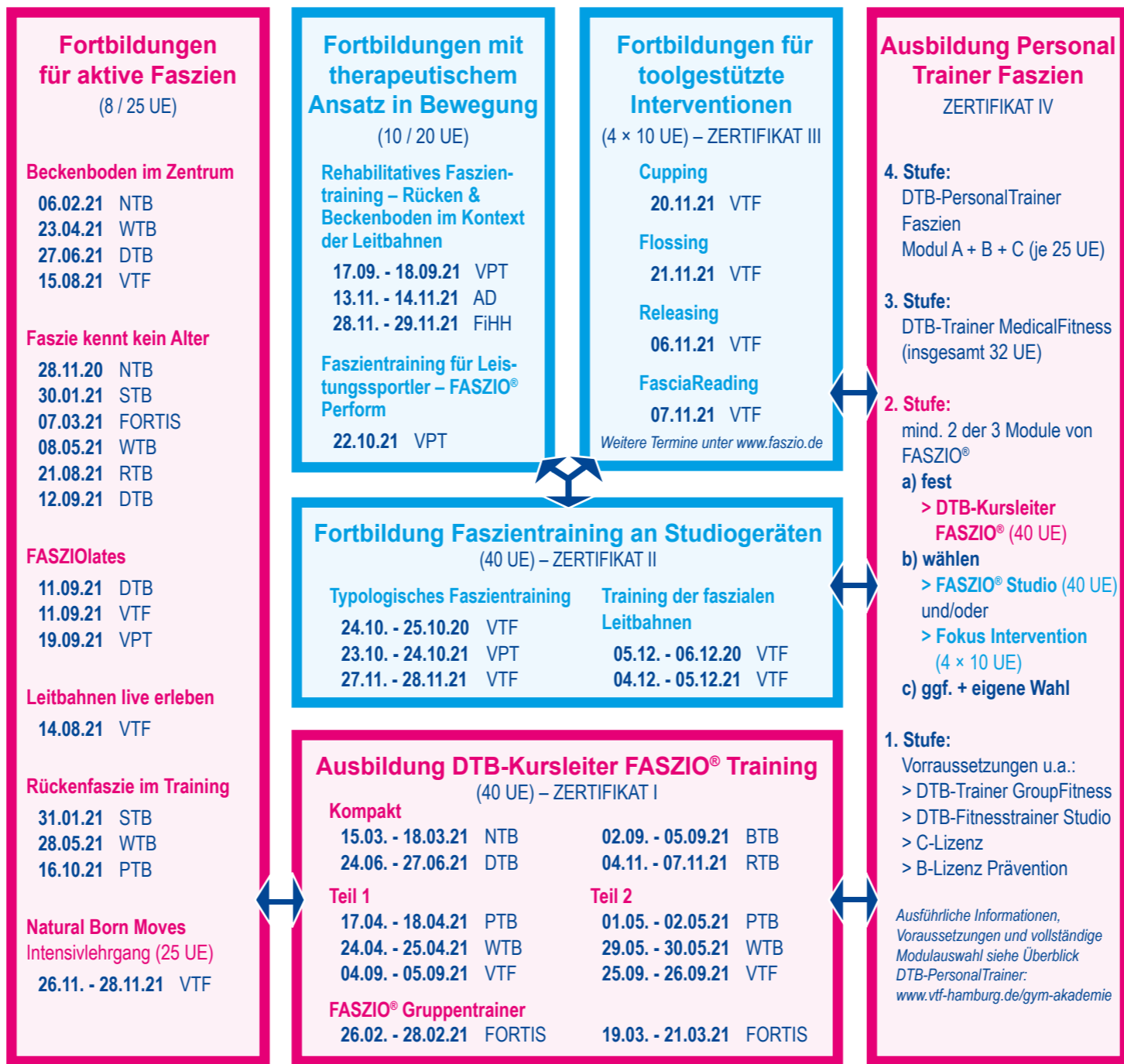
Personal Trainer Faszien

In Kooperation mit der bundesweiten DTB-Akademie integrieren sich mehrere FASZIO® Lehrgänge in das Ausbildungssystem zum Personal Trainer.

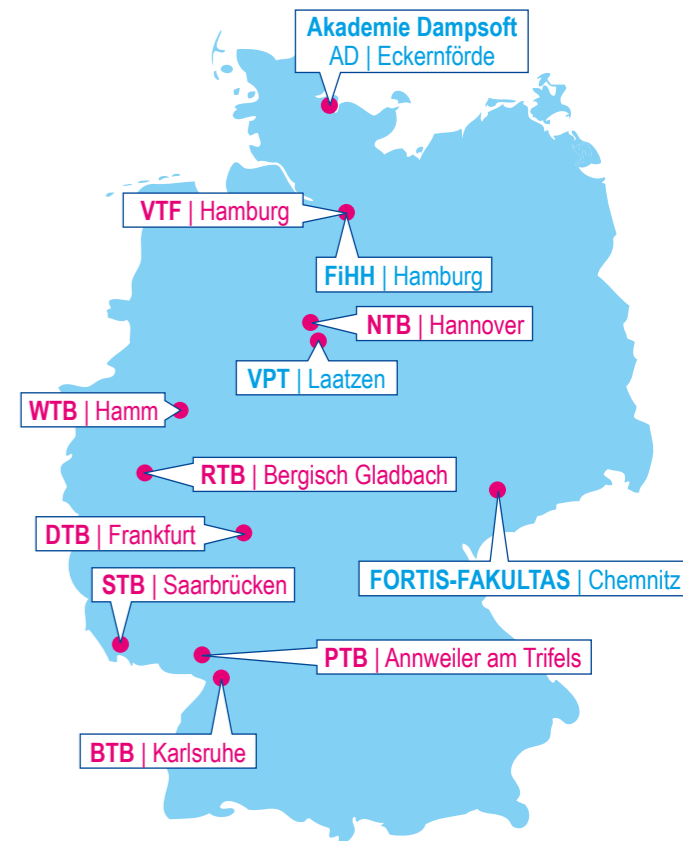
Wählt man in der zweiten Stufe mindestens zwei FASZIO® Themen, erhält man dafür bereits entsprechende Zertifikate und nach Abschluss der 4. Stufe zusätzlich den zertifizierten Titel „PersonalTrainer Faszien“.

Weitere Infos im Schaubild, unter Benefits und im Web: www.vtf-hamburg.de/gym-akademie/programm/personal-training

FASZIEN-TRAINING für die *allgemeine Fitness* oder mit *therapeutischem Ansatz*



Themen und Termine 2021 DTB-Akademie | Lehrinstitute



Benefits – stell dir deine Interessen selbst zusammen!

- Große Wahlmöglichkeiten in Reihenfolge und Kombination
- Themenspezifische Vertiefung in Theorie und Praxis
- Alle Themen sind an unterschiedlichen Standorten buchbar
- ZERTIFIKAT I „DTB-Kursleiter FASZIO®“
- ZERTIFIKAT II „FASZIO® Studio Trainer“
- ZERTIFIKAT III „Faszien-Interventions Practitioner“ (= Basismodul 2 der Ausbildung „Mobility Therapie“)
- ZERTIFIKAT IV „PersonalTrainer Faszien“