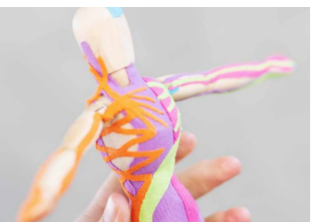




Faszien-Fitness Aus- und Fortbildungen

Trainingskonzepte für gesunde Faszien

Das Bewegungsverständnis für die Anforderungen des 21. Jahrhunderts



Fortbildungen:

• für aktive Faszien (je 8 LE)

Einfach aber genial: Faszien-Fit durch den Alltag

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

Faszie kennt kein Alter

Aktivitätsfreude und Anforderungsvielfalt halten in jeder Lebensphase selbstbestimmt und fit, denn man ist so jung, wie man sich bewegt.

Perspektivwechsel Leitbahnen

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

Fasziales Rückentraining

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

Fascia BootCamp: In- & Outdoor

Dieses Power-Workout für funktionelle Muskelentwicklung und Allround-Fitness trainiert die fasziale Kontinuität und Kraftübertragung.

FaszienTraining meets GroupFitness

Mit diesem genialen System wird das Übungsrepertoire ganz einfach versiebenfacht und neue Trainingsreize werden gesetzt.



Fortbildungen:

• für resiliente Faszien (je 8 LE)

Beckenboden im Leitbahnsystem



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

Auch als Teil der BeBo® Trainerausbildung, dem zertifizierten interdisziplinären Beckenbodentraining für Frauen und Männer: www.beckenboden.com

FASZIOlates

Mit dem faszialen Bewegungsverständnis werden bekannte Pilatesübungen zeitgemäß interpretiert.

Aktiv gegen Stress

Spannungsregulierung innerhalb der Faszienleitbahnen durch Bewegung löst körperliche, emotionale und mentale Blockaden und aktiviert Ressourcen.

• für Interventionen (je 10 LE)

FASZIO® Cupping – Lift Your Fascia!

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

Releasing mit den FASZIO® Bällen

Die flexiblen Bälle passen sich besonders gut an die Faszienstrukturen an und schmelzen tief ins Gewebe.

Beide Fortbildungen sind auch ein Teil der DTB-Personal Trainer Faszien Ausbildung.

• an Studiogeräten (je 20 LE)

Typologisches Faszientraining

Genetische Unterschiede erkennen und für maximale Leistungssteigerung erfolgsversprechend einsetzen.

Training der faszialen Leitbahnen

Dreidimensionaler Kraftsport für körperweiten Muskelzuwachs und funktionale Bewegungskompetenz.

Beide Fortbildungen sind gemeinsam als „FASZIO® Studio“ auch ein Teil der DTB-Personal Trainer Faszien Ausbildung.

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

FASZIO® bietet fundierte Aus- und Fortbildungen, die auf dem Kernkonzept der 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer 1 Faszie basieren.

Es ist unsere Passion, fasziales Körperverständnis zu vermitteln, so dass es anschaulich ist und eigenständig interpretiert werden kann. Mit großem Enthusiasmus und auf dem neusten Stand der Faszien-Forschung betrachten wir Bewegung aus einer anderen Perspektive und gestalten theoretische Zusammenhänge transparent.

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



News & Übungen auf 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)

Mit den 7 Strategien und 5 Faszienleitbahnen werden alle Aspekte einer körperweiten Faszienvitalität in den Fokus gesetzt.

Gewebestrukturen benötigen **Dehnfähigkeit** für freie Beweglichkeit und Aufrichtung. Bänder und Sehnen erhalten durch **Elastizität** mehr Zug- und Rückstellkraft. Lockeres Bindegewebe gewährleistet durch **Geschmeidigkeit** die Versorgung des Organismus. Funktionaler Muskelaufbau setzt **Kraft** in den Übertragungswegen voraus. Durchlässigkeit im Körper wird durch **Lösung** von Blockaden erreicht. Zellen brauchen Zeiten der **Regeneration** für eine optimale Funktionsfähigkeit. Informationsverarbeitung und -weiterleitung wird durch **Wahrnehmung** stimuliert.

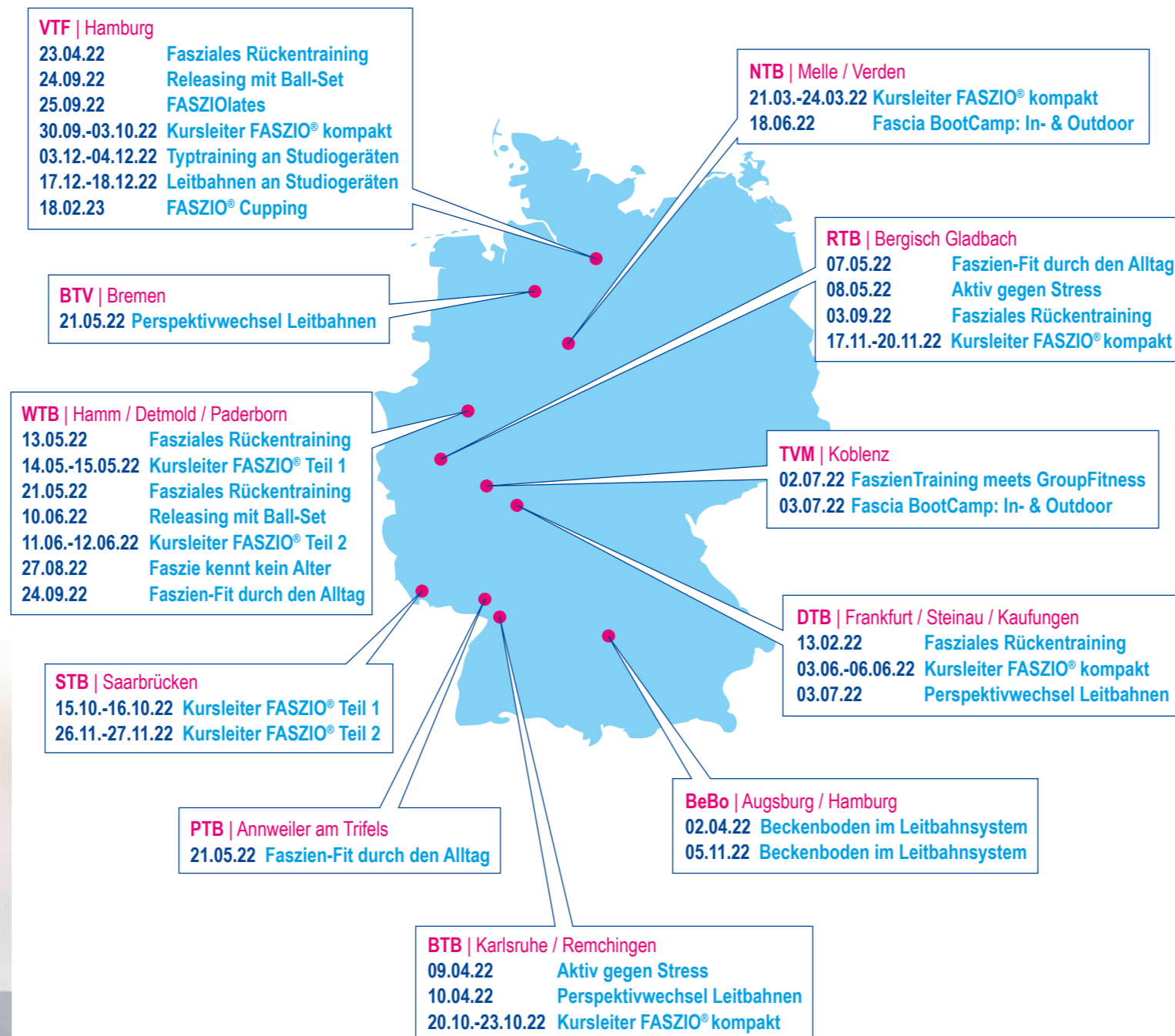
Das Leitbahnen-Modell überträgt Reize auf dem direkten Weg von A nach B und bildet die Voraussetzung für eine ausgeglichene aufrechte Haltung mit der Fähigkeit flexibel zu reagieren.

Ziel ist das Erlernen eines profunden und zeitgemäßen Wissens in Theorie und Praxis sowie die Kompetenz, den eigenen Unterricht selbstständig faszial auszurichten. FASZIO® kann als eigenständiges Format praktiziert oder in andere Kurse integriert werden.



Termine, Themen und Standorte 2022

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



Ausbildung:

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 nach Abschluss der 4. Stufe zusätzlich den zertifizierten Titel „Personal Trainer Faszien“.

4. Stufe: DTB-Personal Trainer Faszien Modul A + B + C (je 25 LE)
3. Stufe: DTB-Trainer MedicalFitness (insgesamt 32 LE)
2. Stufe: mind. 2 der 3 Module von FASZIO®
 - a) fest
 - > DTB-Kursleiter FASZIO® (40 LE)
 - b) wählen
 - > FASZIO® Studio (40 LE) und/oder
 - > Fokus Intervention (4 x 10 LE)
 - c) ggf. + eigene Wahl
1. Stufe: Voraussetzungen u.a.:
 - > DTB-Trainer GroupFitness
 - > DTB-Fitnesstrainer Studio
 - > C-Lizenz + B-Lizenz Prävention



Die modulare Ausbildung umfasst vier Ausbildungsstufen mit einem Gesamtumfang von 320 LE. Ausführliche Informationen unter: www.vtf-hamburg.de/gym-akademie/programm/personal-training

Online:

Speziell für den Onlinegebrauch konzipierte Workshops zum Kennenlernen und als Ergänzung unserer Präsenz-Themen, u.a.:

- 04.07.22 RTB / WTB Elastische Faszien mit dem Luftballon, 17-20 Uhr (4 LE)
- 05.07.22 RTB / WTB Die Gymnastikmatte als Allround-Zusatzgerät für Faszientraining, 17-20 Uhr (4 LE)

Weitere Themen und Termine immer aktuell auf unserer Website: www.faszio.de/termine/online-termine