



Faszien-Fitness Aus- und Fortbildungen

Trainingskonzepte für gesunde Faszien

Das Bewegungsverständnis für die Anforderungen des 21. Jahrhunderts



Fortbildungen:

Aktive Leitbahnen

Funktionales Training über Zugspannungen, die den Körper flexibel zusammenhalten und kraftvoll aufspannen.

Aktiv gegen Stress

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

Beckenboden & Faszie

Beckenbodentraining mal anders: stärkt die Gesundheit der Beckenorgane mit faszienorientiertem Training.

Faszien-Spezial-Mix mit Alltagsmaterialien

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

Fitmacher für Senioren

Das unbeschwerte Training bietet mit Bewegungsfreude und -vielfalt die bestmögliche geistige und körperliche Gesundheit.

Pilates meets Tensegrity

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

Rückenintegration

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



Fortbildungen NEU in 2023:

Beweg deine Endorphine

Die Welt der Hormone im Fasziennetzwerk.

Diversität im Studio nutzen

Faszie kennt keine Norm und integriert Individualität.

Freie Bahn für Nährstoffe

Die Faszie als Lieferservice für hungrige Organe.

Moves vs Demenz, Depressionen, Schmerzen

Wer sich faszial bewegt, hält Körper und Geist fit!

Return to Sport

Schritt für Schritt mit Freude den Wiedereinstieg meistern.

Stark wie eine Elfe & elegant wie ein Wikinger

Endlich die Potenziale beider Typen optimal einbinden.

Warm-Up für alle Turner-Typen

Individuelle Stärke durch fasziale Differenzierung.



Intensivlehrgänge:

Krafttraining 2.0

Das fasziale Potenzial im Studio mit kleinen aber klugen Veränderungen in der Übungsausführung nutzen.

Bewegungscoaching

Fasziales Bewegungsverständnis für Gesunderhaltung und Training des individuellen Gewebetyps.

Faszien-Massage

Fasziale Grifftechniken zum Lösen von Gewebestress für verschiebliche Durchlässigkeit.

Natural Born Moves

Natürlich und effektiv: ursprüngliche Bewegungsmuster für einen aktiven Alltag.

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 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)

Die Anforderungen des digital geprägten 21. Jahrhunderts fordern ein Relaunch unserer ursprünglichen Bewegungsvielfalt sowie dem Bewusstwerden des individuellen Potenzials und der eigenen Persönlichkeit.

Komplexe Zusammenhänge werden mit aktuellstem Wissen 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 Systeme körperweit, ist durchlässig für Stoffwechsel, leitet Reize, überträgt Kraft, speichert Erfahrungen und wandelt 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“.

Ausführliche Informationen unter: www.vtf-hamburg.de/gym-akademie/programm/personal-training



Termine, Themen und Standorte 2023

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

VTF Hamburg 18.02.23 FASZIO® Cupping 19.02.23 Faszien-Flossing 02.04.23 Starke Elfe, eleganter Wikinger 15.04.23 Beckenboden 03.09.23 Diversität im Studio 16.09.23 Typen. Turner-Warm-Up 30.09.-03.10.23 Kursleiter FASZIO® kompakt 09.10.23 Freie Bahn für Nährstoffe 19.11.23 Fitmacher für Senioren 01.12.-03.12.23 Krafttraining 2.0	FiHH Hamburg 16.04.-18.04.23 Faszien-Massage 24.10.23 FASZIO® Cupping	NTB Melle / Hannover 20.03.-23.03.23 Kursleiter FASZIO® kompakt 03.06.23 Beckenboden 04.06.23 Starke Elfe, eleganter Wikinger 07.10.23 Aktiv gegen Stress 08.10.23 Aktive Leitbahnen
BTV Bremen 22.04.23 Fasziale Anatomie im Yoga 28.04.23 Rückenintegration	Heimerer Leipzig 17.11.-19.11.23 Natural Born Moves	FORTIS FAKULTAS Chemnitz 12.05.23 Beckenboden 13.05.23 FASZIOlates 14.05.23 Moves gegen Demenz 14.09.-17.09.23 Kursleiter FASZIO® kompakt
WTB Hamm / Siegen / Dortmund 17.03.23 Rückenintegration 18.03.-19.03.23 Kursleiter FASZIO® Teil 1 12.05.23 Faszien-Spezial-Mix 13.05.-14.05.23 Kursleiter FASZIO® Teil 2 19.08.23 Return to Sport 23.09.23 Faszien-Spezial-Mix	SK & TG Raum Hessen 05.02.23 Beckenboden 26.02.23 Return to Sport 19.03.23 Return to Sport 18.06.23 Pilates meets Tensegrity 08.10.23 Fitmacher für Senioren 15.10.23 Return to Sport	MediABC Nürnberg 25.03.23 Beweg deine Endorphine 26.03.23 Aktiv gegen Stress 22.04.23 Moves gegen Demenz 23.04.23 Return to Sport
RTB Bergisch-Gladbach 14.05.23 Return to Sport 24.06.23 Aktiv gegen Stress 02.09.-03.09.23 Kursleiter FASZIO® Teil 1 25.11.-26.11.23 Kursleiter FASZIO® Teil 2	TVM Koblenz 18.11.23 Faszien-Spezial-Mix 19.11.23 Rückenintegration	Berufskolleg Waldenburg 11.03.23 FASZIO® Cupping 12.03.23 Return to Sport
PTB Annweiler am Trifels 01.07.23 Pilates meets Tensegrity	BTB Karlsruhe 13.07.-16.07.23 Kursleiter FASZIO® kompakt	DTB Hessen Frankfurt / Steinau / Baunatal 25.02.23 Moves gegen Demenz 26.02.23 Faszien-Spezial-Mix 23.09.23 Aktiv gegen Stress 24.09.23 Moves gegen Demenz
FBZ Klagenfurt Österreich 03.02.23 Aktive Leitbahnen 04.02.23 Rückenintegration 05.02.23 Aktiv gegen Stress 08.12.-10.12.23 Bewegungcoaching	BeBo Waldenburg / Hamburg 29.04.23 Beckenboden im Faszien-sys. 30.04.23 Aktiv gegen Stress 04.11.23 Beckenboden im Faszien-sys. 05.11.23 Aktiv gegen Stress	

Fortbildungen:

FASZIO® Cupping – Lift your fascia!

Modernes Schröpfen als Faszientechnik neu entdeckt.

Faszien-Flossing für freie Beweglichkeit

Kompression mit zusätzlicher Aktivität für Tiefenwirkung.

Releasing mit den FASZIO® Bällen

Kluge Faszienintervention statt schmerzvollem Druck



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, Leistungssport, interne Fortbildung

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.

