



Bildungsprogramm Faszien-Fitness

Trainingskonzepte für ein fasziales Bewegungsverständnis



Fortbildungen NEU in 2025:

Abwechslung garantiert: Faszie 7-fach trainiert
Kurstunden spannender und überraschender gestalten durch die Vielseitigkeit der 7 Bewegungskompetenzen.

DynamicTrain(R)ing – schwungvoll fit
Die volle Leistungsbandbreite des Körpers für natürliche Kraftgenerierung und vitale Alltagspower nutzen!

Faszienspaß für Kids
Natürliche Urbewegungen legen die Basis für eine gesunde kognitive und motorische Kompetenzentwicklung.

Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung
Power für zwei: körperliche Veränderungen von Schwangeren und Müttern aus der faszialen Perspektive betrachtet.

Neurofasziales Training
Neurotraining im Kontext aktuellen Faszienwissens integriert das Lösen von Einschränkungen in Kopf und Körper.

Power der Musik
DIY: Das perfect Match Musik & Bewegung motiviert abwechslungsreich mit Enthusiasmus zu trainieren.



Intensivlehrgänge:

Faszien-Massage
Der natürliche Griff zum Lösen von Gewebestress für eine gesunde Strukturverschieblichkeit.

Krafttraining 2.0
Das fasziale Potenzial im Studiobereich entdecken durch kleine, clever eingesetzte Veränderungen als toughe Komponente im traditionellen Krafttraining.

Anerkannt als:
→ Mastermodul für DTB-Fitnesstraining Studio
→ Modul für DTB-PersonalTraining Faszien



Fortbildungen etabliert:

Aktiv gegen Stressbarrieren im Gewebe
Vielseitige Übungen öffnen Ventile, fördern freie Beweglichkeit und (re-)aktivieren vorhandene Ressourcen.

Beckenboden & Faszie
Ganzheitliche Bewegungsabläufe integrieren clever den Beckenboden in ein elastisches Faszienetzwerk.

Der Faszien-Code
Spektakuläres Wissen über Gewebegenetik vereint mit typgerechtem Training aus dem Buch mit Robert Schleip.

Entspannte Faszie als effektive Selbsthilfe
Mit anschmiegsamen Bällen über Scherverschieblichkeit Zwischenräume erreichen und Gewebelockaden lösen.

Fitmacher für Senioren
Bewegungsfreude animiert zu natürlicher Vielfalt, bringt erfrischende Lebensqualität und reaktiviert Alltagsagilität.

Geschmeidige Übergänge
Faszial ergänzende Trainingsreize verbinden geschickt Übungen im Yoga, Pilates oder Workout.

Rückenfitness
Dreidimensionale Dynamik nutzen, um Rückenstrukturen belastungsfähig zu integrieren.

Starke Mitte durch Tensegrity
Fasziales Core-Training stärkt die tensegrale Belastungskompetenz des Rumpfes.

Stärkenorientiertes Warm-Up
Individuelle Bedürfnisse erkennen, um Potenziale unterschiedlicher Gewebetypen zu aktivieren.



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.

Unsere FASZIO®-Philosophie: "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-Kursleitung FASZIO® (40 LE)

Die beeindruckende Perspektive des fasziensorientierten Bewegungsverständnisses kreiert ein innovatives, spannendes und reichhaltiges Training. Denn die Lebensweise im digital geprägten 21. Jahrhundert erfordert eine Reaktivierung unserer ursprünglichen Motorikvielfalt sowie das Beachten der Gewebegenetik und des individuellen Potenzials.

Durch die 7 Strategien und 5 Leitbahnen wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt, in welcher alle Informations-, Austausch- und Übertragungswege bestmöglich genutzt werden. Komplexe Zusammenhänge werden mit aktuellstem Wissen allgemeinverständlich vermittelt und viele Ideen für die Ausführung faszialen Trainings erlebt.

Ziel ist die eigenständige Umsetzung als Kursformat oder Ergänzung bekannter Bewegungsformen und Sportarten.



DTB-Personal Training Faszien

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

Weitere Infos: faszio.de/personal-training-by-faszio



Termine, Themen und Standorte 2025

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

VTF | Hamburg / Tönning
 22.02.-23.02.25 Neurofasziales Training
 02.03.25 Beckenboden
 05.04.25 7-fach trainiert
 06.04.25 Schwangere & Mütter
 25.04.-27.04.25 Krafttraining 2.0
 14.06.25 Der Faszien-Code
 15.06.25 DynamicTrain(R)ing
 05.07.25 Stärkenorientiertes Warm-Up
 13.09.25 Aktiv gegen Stress
 02.10.-05.10.25 Kursleitung FASZIO® kompakt
 15.11.25 Faszienpaß für Kids

FiHH | Hamburg
 23.05.-25.05.25 Faszien-Massage intensiv
 15.08.25 FASZIO® Cupping

SHTV | Trappenkamp
 06.10.-09.10.25 Kursleitung FASZIO® kompakt
 01.11.25 Geschmeidige Übergänge
 02.11.25 Aktiv gegen Stress

NTB | Hannover / Melle
 10.03.-13.03.25 Kursleitung FASZIO® kompakt
 22.03.25 Starke Mitte
 27.06.-29.06.25 Entspannte Faszie
 13.09.25 Fitmacher für Senioren
 14.09.25 DynamicTrain(R)ing

BTFB | Berlin
 11.05.25 Starke Mitte

Heimerer | Berlin
 16.05.-17.05.25 Neurofasziales Training
 18.05.25 Der Faszien-Code

FORTIS FAKULTAS | Chemnitz
 18.09.-21.09.25 Kursleitung FASZIO® kompakt
 11.10.25 Beckenboden
 12.10.25 Aktiv gegen Stress

DTB Hessen | Frankfurt / Mörfelden-Walldorf / Steinau
 15.03.25 Faszienpaß für Kids
 16.03.25 Beckenboden
 27.06.-29.06.25 Krafttraining 2.0
 01.11.25 DynamicTrain(R)ing
 02.11.25 7-fach trainiert

TVM | Koblenz
 28.06.-29.06.25 Neurofasziales Training
 07.11.25 FASZIO® Cupping
 08.11.25 Der Faszien-Code
 09.11.25 Rückenfitness

BeBo | Waldenburg / Hamburg
 28.06.25 Beckenboden
 29.06.25 Aktiv gegen Stress
 30.08.25 Beckenboden
 31.08.25 Aktiv gegen Stress

Berufskolleg | Waldenburg
 26.04.25 Faszienspaß
 27.04.25 Rückenfitness

BTV | Bremen
 17.05.25 Der Faszien-Code
 07.09.25 Aktiv gegen Stress
 27.09.25 Beckenboden

WTB | Hamm
 11.04.25 7-fach trainiert
 12.04.-13.04.25 Neurofasziales Training
 26.09.25 Rückenfitness
 27.09.-28.09.25 Kursleitung FASZIO® 2

RTB | Bergisch-Gladbach
 28.06.25 Fitmacher für Senioren
 05.09.25 Power der Musik
 06.09.-07.09.25 Kursleitung FASZIO® 1
 05.12.-07.12.25 Krafttraining 2.0

STB | Saarbrücken
 05.04.25 Der Faszien-Code

BTB | Schöneck
 17.07.-20.07.25 Kursleitung FASZIO® kompakt
 22.11.25 Aktiv gegen Stress
 23.11.25 Entspannte Faszie

Sela | Köniz Schweiz
 12.03.25 FASZIO® Cupping
 13.03.-16.03.25 Faszien-Massage 1
 01.05.-04.05.25 Faszien-Massage 2

PTB | Annweiler am Trifels
 06.04.25 Aktiv gegen Stress

Fortbildungen Selfcare:

FASZIO® Cupping – Lift your fascia!

Modernes Schröpfen mit Silikoncups als vielseitig einsetzbare Faszientechnik einfach angewandt.

Releasing mit den FASZIO® Bällen

Kluge Gewebeverschiebung statt schmerzvollem Druck zum gezielten Lösen von interstrukturellen Blockaden.



Workshops:

Events, Conventions, Kongresse

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

Inhouse-Schulungen:

Therapie, Leistungssport, Interne Fobis

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.

