



Bildungsprogramm Faszien-Fitness

Trainingskonzepte für ein fasziales Bewegungsverständnis



Fundierte Praxis für Kurse

Core-Power durch tensegrales Training

Mit Aufspannung stark, beweglich und funktional werden – trainiere mit Köpfchen statt nur mit Crunches!

DynamicTrain(R)ing – schwungvoll fit

Das Allround-Tool für Zuhause, im Studio oder im Verein: vielseitiges Gewichts-Training voller Spaß und Power!

Kleingeräte-Klassiker neu interpretiert **NEU!**

Kreativ eingesetzt und ungewöhnlich ausgeführt: frische Impulse durch faszienorientierte Übungen.

Rückenfitness: integrieren statt schonen

Dreidimensionale Dynamik nutzen, um Rückenstrukturen belastungsfähig in Bewegungsabläufe zu integrieren.

Zirkel-Spezial-Mix **NEU!**

Zirkeltraining neu: ein cleverer Mix aus Stationen mit Zusatzgeräten und mitreißenden GroupFitness-Parts.



Jung & Alt

Faszienspaß for Families **NEU!**

Generationsübergreifend voneinander lernen und Stärken zeigen. Lebendig, bunt und voller Energie.

Fasziale Skills für Kids

Spielspaß mit 7 Motorikvarianten für Freude an aktiven Bewegungserfahrungen von Anfang an.

Fitmacher für Best Ager

Fordernde Bewegungsfreude für erfrischende Lebensqualität und reaktivierte Alltagsagilität.



Neuro meets Faszientraining

7 Wege zwischen Gehirn und Gewebe **NEU!**

Upgrade für Neuroathletik mit 7-facher Wirkung: neue Dimensionen körperlicher Leistungsfähigkeit.

Refresher Rückenschule next Level **NEU!**

Regulation von Spannungsmustern – betrachtet aus einer modernen neurofaszialen Perspektive!

in Kooperation: DTB-Neuro Instructor **NEU!**

Neurozentrierte Impulse endlich clever und simple in Kursformate und bekannte Übungen integriert.

Infos unter: faszio.de/neurofasziales-training/

Wissen macht beweglich

Der Faszien-Code

Spektakuläres Wissen über Gewebegenetik vereint mit typgerechtem Training aus dem Buch mit Robert Schleip.

Arthrose – Mut zur Bewegung! **NEU!**

Fasziale Dynamik wirkt über betroffene Gelenke hinaus und schenkt durch Bewegungsfreiheit Selbstvertrauen.

Gelenke im Fasziennetz **NEU!**

Raumschaffende Übungen zur Strukturintegration bieten funktionale Bewegungsstabilität.

Mama Restart **NEU!**

Beckenbodenintegration in GroupFitness-Kursen supportet Rückbildungsprozesse ganzheitlich.

Inspirierende Faszientage

Viel Wissen auf einen Schlag zu verschiedenen Spotlight-Themen direkt in die Praxis umgesetzt.



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 Expertiseteam mit unterschiedlichen Kompetenz-Schwerpunkten und spannenden Themen bereit.

Unsere FASZIO®-Philosophie: “Wisse, was du tust, dann kannst du machen, was du willst.”



Kontakt

FASZIO education – Heike Oellerich

Graumannsweg 52, 22087 Hamburg

Tel. 040 27141400 & 0172 4317778

heike@faszio.de | www.FASZIO.de

News & Übungen
Facebook



Instagram



YouTube



Ausbildung

DTB-Kursleitung FASZIO® (38 LE)

Die faszinierende Perspektive des fasziensorientierten Bewegungsverständnisses kreiert ein innovatives, spannendes und reichhaltiges Training rund um die Faszie, denn unsere moderne Lebensweise erfordert die Reaktivierung ursprünglicher Motorikvielfalt. Mit 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 verständlich unter dem Aspekt der Gewebegenetik vermittelt und durch zahlreiche Praxisideen erlebbar gemacht – mit dem Ziel, das Konzept eigenständig als Kursformat oder als Ergänzung bestehender Bewegungsformen anzuwenden.



Bildungsurlaub

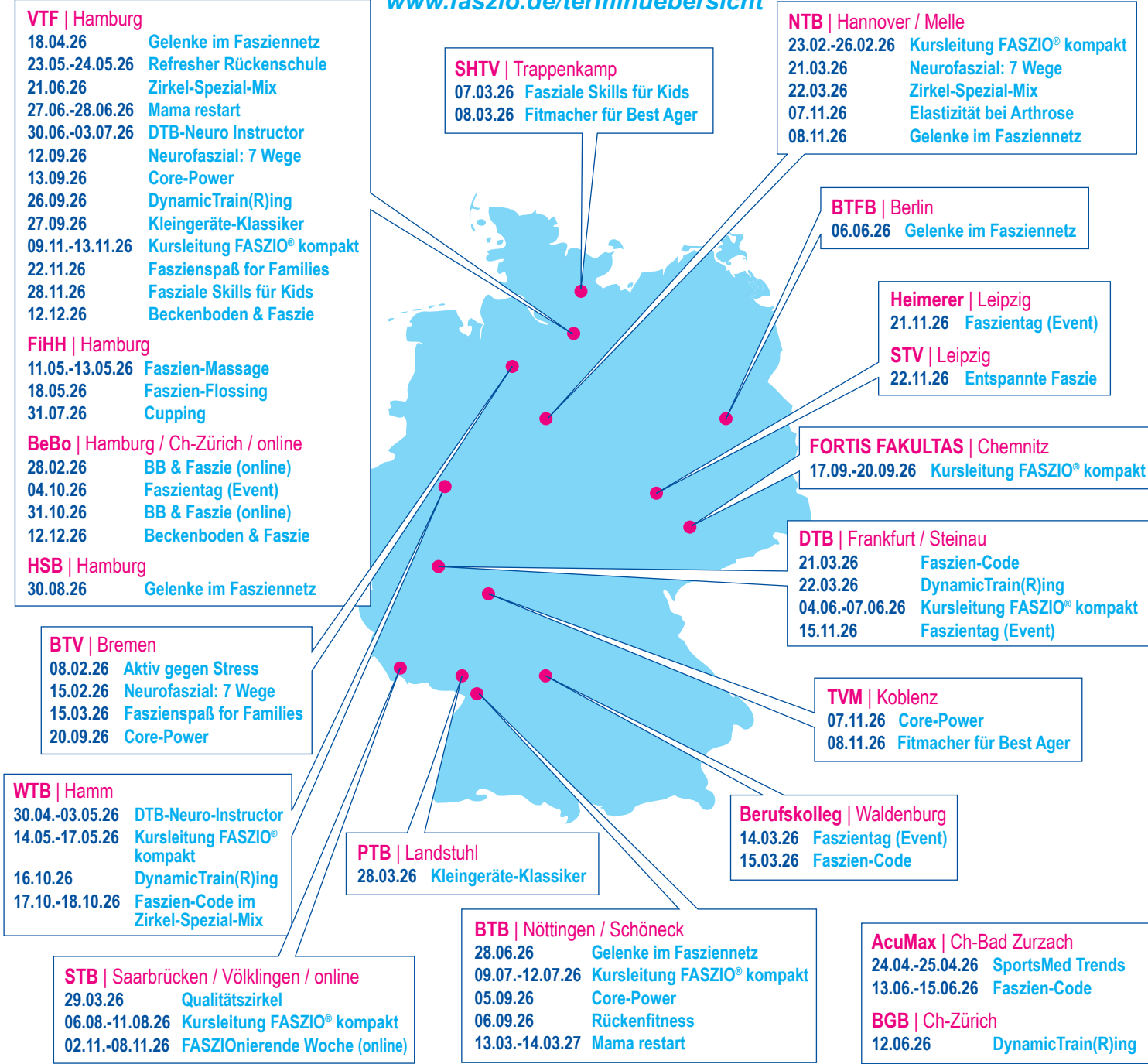
Vitale Auszeit für Alle

Erlebe eine ganz besondere Woche mit einem abwechslungsreichen Programm aus praxisnahen Workshops, wohltuenden Bewegungseinheiten und inspirierendem Input für Körper und Geist. Ob für Kurse oder nur für dich – genieße eine Auszeit, die spürbar nachwirkt!



Termine, Themen und Standorte 2026

Alle Fortbildungen, Online-Workshops, Bildungsurlaube und Events auf www.faszio.de/terminuebersicht



Fortbildungen Selfcare

FASZIO® Cupping – Lift your fascia!

Modernes Schröpfen mit Silikoncups als vielseitig einsetzbare Faszientechnik einfach angewandt.

Releasing mit den FASZIO® Bällen

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

Faszien-Massage

Der natürliche Griff: fasziale Verschiebetechniken zum Ausbalancieren von Gewebestress.



Workshops

Events, Conventions, Kongresse

Die FASZIO®-Workshopvielfalt bietet in Präsenz und online ein Füllhorn an aktuellem Theorie- & Praxis-Input.

Inhouse-Schulungen

Therapie, Leistungssport, Interne Fobis

Alle Themen auf Wunsch individuell kombinierbar und auf verschiedene Sportarten abgestimmt.

FASZIO® & BeBo®



Gemeinsam aus dem Zentrum in die Zukunft

Die Fusion von fokussierter Beckenboden-Kräftigung mit integrativer Leitbahnen-Bewegungsvielfalt.

