

## für Jugendlichkeit, Vitalität und Bewegungsfreiheit!

FASZIO® setzt brandneues Wissen über Faszien in spannende, vielseitige Bewegung um. Dabei wird bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für den menschlichen Organismus ist. Denn, geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen! Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund und macht beweglich!

### Gesunde Faszien werden gebraucht

Denn, geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen! Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund und macht beweglich! Bestandteile des faszialen Netzes sind stabilisierende Bänder und Sehnen, umgebende Organhüllen und Knochenhaut, bewegende Muskel- und Muskelfaserhüllen sowie schützendes Bindegewebe. Die drei Hauptfunktionen sind:

⇒ **stabile Flexibilität:** Faszien sind ein Netz ohne Anfang und Ende. Dieses Gewebenetz stabilisiert und macht Bewegung möglich. Faszien sind wie ein Gummiband nachgebend und haltend zugleich.

⇒ **sechster Sinn:** Es beherbergt Rezeptoren z.B. für unser Körper- und Bewegungsgefühl. Faszien sind das umfassendste Sinnesorgan des Menschen

⇒ **schützende Versorger:** In der Grundsubstanz des faszialen Gewebes finden u.a. Stoffwechselfvorgänge wie die Zellversorgung statt und sitzen die Fresszellen unseres Immunsystems. Dieses Gewebe ist lebendig!

### FASZIO® trainiert die Faszien

mit viel Bewegung, denn Faszien lieben Abwechslung, mit dem Setzen von Reizen, denn Faszien wachsen mit ihren Aufgaben und dem funktionalen Lösen durch Kompression ohne und mit Zusatzgeräten, denn Faszien reagieren auf Druck und Zug. Muskeln und Faszien können nicht ohne einander arbeiten. Sie sortieren sich in langen Muskel-Faszien-Ketten durch den Körper. Durch das Einbeziehen dieser Ketten in die Bewegungen nutzt und trainiert man das fasziale Netz optimal. FASZIO® fordert dazu auf, die Komfortzone zu verlassen und das eigene Potential voll auszuschöpfen.

### Das Ausbildungskonzept

FASZIO® ist einfach umzusetzen und sowohl als eigenständiges Format zu unterrichten als auch in andere Kurse (z.B. allgemeine Fitness, RückenFit, Gesundheitssport, Yoga, Pilates, Outdoor, Kindersport etc.) zu integrieren und bereichert den Alltag nachhaltig. Der Name FASZIO® steht für eine kompetente Ausbildung. Wir verstehen die Marke als Qualitätssicherung. 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. Es fallen keine Lizenzgebühren, Stundenprofilbindungen o.ä. an. Nach Absolvierung der Grundausbildungen können die themenspezifischen FASZIO® AufbauModule (z.B. FASZIO® Workout, FASZIO® Yoga) besucht werden.

### Die 7 FASZIO® Strategien

Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität geben.

#### ⇒ Stabilität

Synergetische Einheit stärken und Kraftübertragung optimieren



Ein Krafttraining, das den ganzen Körper einbezieht ist, unterstützt die Leistungsfähigkeit, denn Muskeln sind der Motor für Bewegung. Es werden quer durch den Körper Ketten gebildet, die direkt auf und miteinander reagieren. Das macht aus jeder Bewegung und Haltung eine Ganzkörperaufgabe.

#### ⇒ Elastizität

Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen



Diese Trainingsvariante macht den Körper flexibel. Er ist in der Lage sich zu dehnen und auch wieder in die gewünschte Form zurückzukommen – er bleibt elastisch. Zum Katapulteffekt gehört auch die vorbereitende Gegenbewegung durch die Energie geladen wird, welche dann explosionsartig wieder freigelassen wird, wie z.B. beim Kicken.

#### ⇒ Geschmeidigkeit

Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren



Zu einem gut funktionierenden faszialen Netzwerk gehört Geschmeidigkeit. Fließende Bewegungen mit einem großen Radius geben ein vitales Aussehen. Letztlich sorgt ein natürliches Fließgleichgewicht zwischen den Faszien von Muskeln, Knochen, Bändern, Sehnen und Organen für eine alltagstaugliche Funktionalität des Körpers.

#### ⇒ Propriozeptive Kraft

Eigenwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit schulen



Propriozeptive Kraft ist wichtig, um sich selbst wahrzunehmen, den Lagesinn im Körper zu schulen. Es bedeutet aber auch Untergrundinformationen zu verarbeiten und sich in Bezug zu seiner Umwelt zurecht zu finden und reaktionsschnell zu sein.

#### ⇒ Dehnfähigkeit

Myofasziales Netz aufspannen und Körperlinien ausgleichen



Es geht um das Ziel, welches damit erreichen werden soll. Man passt also sein Dehnverhalten an die Tätigkeit an, die man gleich machen möchte oder bereits getan hat. Das allgemeine fasziale Dehnen erweitert grundsätzlich den Bewegungsspielraum. Eine zuvor eingeschränkte Funktionalität wird wiederhergestellt oder im Voraus vermieden.

#### ⇒ Lösende Techniken

Hydrationsfluss aktivieren und Einschränkungen beseitigen



Faszien übernehmen die Filterfunktion für alle Zellen im Körper. Ist der Faszienfilter verstopft, minimiert sich der Wechsel der Stoffe sowohl aus als auch in die Zelle. Um den Stoffwechsel wieder anzukommen und somit auch die allgemeine Gesundheit zu stärken, regt man die Faszien durch lösende Techniken z.B. dem Ausrollen mit dem FASZIO® Ball von TOGU® an. Diesen Effekt erzielt man auch, wenn man durch das eigene Körpergewicht Kompression auf die Strukturen ausübt.

#### ⇒ Regeneration

Körperzellen vitalisieren und Erholung finden



Eine Entspannung des Fasziennetzes kann über einen mentalen und/oder körperlichen Zugang erreicht werden. Dabei ist die Methode zur Entspannung individuell. Das heißt, es gilt für jeden erst einmal herauszufinden, was zu einem passt, um ein inneres Gleichgewicht herzustellen.

### Ausbildung zum DTB-Kursleiter/in FASZIO® - Vorschau 2017

#### Grundausbildung

**Teil 1:** Sa 28.04. - So 29.04.2017  
**Teil 2:** Sa 30.04. - So 01.05.2017  
Gym-Akademie, LG-Nr. 00000000

**Teil 1:** Sa 02.09. - So 03.09.2017  
**Teil 2:** Sa 23.09. - So 24.09.2017  
Gym-Akademie, LG-Nr. 00000000

#### Aufbaumodule

**FASZIO® Yoga**  
Sa 21.01. - So 22.01.2017  
Gym-Akademie, LG-Nr. 00000000

**FASZIO® Workout**  
Sa 28.01. - So 29.01.2017  
Gym-Akademie, LG-Nr. 00000000

#### Workshops

**Pilates by FASZIO®**  
Sa 24.06.2017  
Gym-Akademie, LG-Nr. 00000000

**Strategiezirkel by FASZIO®**  
Sa 08.07.2017  
Gym-Akademie, LG-Nr. 00000000

**Rücken in Balance by FASZIO®**  
Sa 11.11.2017  
Gym-Akademie, LG-Nr. 00000000

#### Infos und Anmeldung

Nähere Informationen gibt es unter [www.gym-akademie.de](http://www.gym-akademie.de) oder unter [www.faszio.de](http://www.faszio.de).