



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im August 2022

Detailprogramm LG-Nr.: 23075 Bewegungs-Coaching Faszienintegration

08.12. – 10.12.2023

Unterrichtszeiten: Freitag bis Sonntag, jeweils von 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Da geht noch mehr! In diesem Intensivlehrgang für Personal Training, Kleingruppen und Bewegung im therapeutischen Kontext wird brandneues Wissen über Faszien modern, ganzheitlich und vielseitig in das Training integriert. Das Kernstück des Bewegungskonzeptes FASZIO® bilden die 7 Strategien und 5 Leitbahnen. Im Vordergrund steht die Vermittlung eines faszialen Bewegungsverständnisses für die Gesunderhaltung des gesamten Organismus. Dies bezieht die Betrachtung des individuellen Gewebetyps genauso mit ein wie Bedürfnisse außerhalb der Norm.

Die Übungen orientieren sich an der Bandbreite natürlicher Bewegungsabläufe, fordern den ganzen Körper, alle Sinne und wappnen für die Anforderungen des digital geprägten 21. Jahrhunderts. Durch den Perspektivwechsel und die Berücksichtigung des genetischen Ursprungs werden ungenutzte Potenziale erkannt und dementsprechend die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten typgerecht verfeinert. Mit vielen Kombinationsmöglichkeiten dieser unterschiedlichen Kompetenzen werden alle Aspekte einer körperweiten Faszienvitalität berücksichtigt. Benefits durch die Erweiterung des Blickwinkels sind: ein Training, welches für alle geeignet ist, die Steigerung der persönlichen Leistung, eine beschleunigte Regeneration und eine umfangreiche Verletzungsprophylaxe.

Inhalte u.a.:

- Umfangreiche fasziale Grundkenntnisse
- Vorstellung der 7 Strategien
- Modell der Faszienleitbahnen
- Typologisches Faszientraining
- Praxisbeispiele



Material: bequeme Kleidung

Referentin: Heike OELLERICH - Team FASZIO®

Unterrichtseinheiten: 24 UE

LG-Nr.: 23075

Änderungen vorbehalten !!!