

### Gesunde Faszien werden von allen gebraucht!

**FASZIO®** setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdimensionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, verlässt die eigene Komfortzone und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. **FASZIO®** ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für funktionale Leistungskraft und pure Lebensfreude!

### Trainingsziele von **FASZIO®**

- ▶ **Gesundheit:** Der Zustand der Faszie ist ausschlaggebend für die Qualität von Stoffwechselprozessen, Immunsystem und Reaktionsvermögen.
- ▶ **Fitness:** Körperliche Leistungsfähigkeit hängt direkt mit dem Trainingszustand der Faszie zusammen.
- ▶ **Persönlichkeit:** Wer sich zutraut, seine Komfortzone zu verlassen, entdeckt seine Fähigkeiten und kompensiert seine Schwächen.
- ▶ **Ausstrahlung:** Emotionen spiegeln sich über die Faszie nach außen wieder.

### Bewegungskonzept von **FASZIO®**

7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität geben:

- ▶ **Dehnfähigkeit** – Fasziales Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
- ▶ **Elastizität** – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
- ▶ **Geschmeidigkeit** – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
- ▶ **Lösungstechniken** – Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren
- ▶ **Regeneration** – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
- ▶ **Stabilität** – Fasziale Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren
- ▶ **Wahrnehmung** – Sensorische, motorische und emotionale Intelligenz verfeinern

**FASZIO®** trainiert die Faszien mit

- ▶ **Ganzkörpereinsatz** und **Bewegungsvielfalt** (*Faszien lieben Abwechslung*)
- ▶ **Anforderungen** und **Reizen** (*Faszien wachsen mit ihren Aufgaben*)
- ▶ **Aufdehnung** und **Freisetzung** (*Faszien reagieren auf Druck und Zug*)

---

> **Faszien sind ein Gewebenetz in unserem Körper ohne Anfang und Ende.** <

**Bestandteile** des faszialen Netzes:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• elastische <b>Bänder</b> und <b>Sehnen</b></li><li>• umgebende <b>Organhüllen</b> und <b>Knochenhaut</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• bewegende <b>Muskel-</b> und <b>Muskelfaserhüllen</b></li><li>• schützendes und speicherndes <b>Bindegewebe</b></li></ul> |
|--|---|

**Funktionen** des faszialen Netzes:

- **stabile Flexibilität:** zieht als omnipräsentes Gewebenetzwerk durch und um unseren Körper: umhüllt, verbindet, stabilisiert, gibt Form, hält uns durch Dehnspannung aufrecht und alles an seinem Platz
- **sehster Sinn:** umfassendstes Sinnesorgan des Menschen mit Rezeptoren für unser Körper- und Bewegungsgefühl, emotionalen Ausdruck und Empfindungen
- **schützende Versorger:** Milieu für Austausch und Transport von Nähr- und Abfallstoffen (z.B. Stoffwechsel, Blutkreislauf, Lymphe, Zellversorgung), Immunsystem, Barriere für Bakterien und Viren sowie Transportmilieu für Pflege, Aufbau, Reparaturen u. Säuberung durch „Zellbauarbeiter“