

Unsere Trainerin:



**Ulrike
Bechtel**

DTB-Kursleiterin
FASZIO® Training

- Übungsleiterin B, Sport in der Prävention: Haltung & Bewegung
- Fachübungsleiterin für Aerobic,
- Trainerin C, Breitensport, Fitness / Gesundheit für Erwachsene,
- Indian Balance®-Instructorin
- DTB-Trainerin Pilates,
- DTB-Kursleiterin Yoga,
- DTB-Kursleiterin FASZIO®

Trainingszeiten:

montags	20:00 – 21:00 Uhr
---------	-------------------

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Er beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
5,00 €	6,00 €	im Monat
60,00 €	72,00 €	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um das Angebot FASZIO® nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag von 6,00 €** fällig. Er wird monatlich zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.

Anmeldungen und Rückfragen an:

Vera Ebalogban

(Abteilungsleiterin)

Telefon: (06826) 3874

oder schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei und sprechen Sie uns an
oder schreiben Sie eine E-Mail an:

faszio@tv-bexbach.de

oder informieren Sie sich auf unserer Homepage unter <http://www.tv-bexbach.de>



Foto: © FASZIO® education GbR

mit

Ulrike Bechtel

DTB-Kursleiterin FASZIO® Training

ist ein modernes ganzheitliches Faszien-training für pure Lebensfreude!

Fasziales Training fördert die Gesundheit, einen schönen straffen Körper, die Fitness und die Leistungsfähigkeit durch eine bessere Durchblutung.

Faszien durchziehen und umgeben unseren ganzen Körper in Form eines faszialen Netzwerks ohne Anfang und Ende. Ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Die Bestandteile sind kollagene Fasern für Festigkeit und Stabilität, elastine Fasern für Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit sowie die Grundsubstanz. Sie stabilisiert das Gewebe und schützt es vor Überbelastung und unerwünschten Einwirkungen. Zugleich ermöglicht sie ein Gleiten der Fasern, die Verteilung von Nährstoffen und den Abbau von Abfallprodukten.

Um Faszien zu trainieren, müssen Anforderungen geschaffen und Reize gesetzt werden. Zum Beispiel mit Ganzkörperübungen und Herausforderungen für Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Das so genannte Bindegewebe lässt sich durch hohe Gleitfähigkeit und impulsive Bewegungen straffen. Bänder und Sehnen bekommen durch Dehnfähigkeit mehr Schnellkraft und Stabilität. Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver. Je stärker die Impulse gesetzt werden, desto größer der Leistungszuwachs.

Trainingsmethoden

- **Vielseitigkeit**, denn Faszien lieben Abwechslung.
- **Anforderungen**, denn Faszien passen sich den Aufgaben an.
- **Ganzkörpereinsatz**, denn Muskeln und Faszien arbeiten als Team mittels Kraftübertragung.

7 Strategien

damit alle Aspekte berücksichtigt und trainiert werden.

1. Dehnfähigkeit

→ Fasziales Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen

2. Elastizität

→ Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen

3. Geschmeidigkeit

→ Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren

4. Lösende Techniken

→ Hydrationsfluss aktivieren und Einschränkungen beseitigen

5. Propriozeptive Kraft

→ Eigenwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit schulen

6. Regeneration

→ Körperzellen vitalisieren und Erholung finden

7. Stabilität

→ Fasziale Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren



Trainingsziele

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

Gesunde Faszien werden von allen gebraucht.