

FASZIO® nierende Zeit für DICH!

Ganzheitliches Faszientraining

Wir alle denken, unser Leben wäre zu kurz und wir hätten zu wenig Zeit. Dabei haben wir mehr als genug, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Es kommt einzig und allein darauf an, wie wir unsere Zeit nutzen. Zeit, die Du Dir nimmst, ist Zeit, die Dir etwas gibt. Also tue Dir und deinem Körper etwas GUTES.

LG.-Nr.: 2310

Training für die Rückenfaszie ([jetzt anmelden](#))

3 LE

Die Rückenfaszie als Schnittstelle des Fasziennetzwerkes wird in den Fokus gesetzt. Gemäß dem Motto: „Wir schonen nicht – wir trainieren!“ ermöglicht das Modell der Aufspannung durch die Leitbahnen nach FASZIO® einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining.

Material: Matte, flexibles Band, 2 Gewichte (1-3 kg), Handtuch (klein u. groß), ggf. FASZIO® Ball allround

Ort: Online über Zoom
Termin: 22.03.2021
Zeiten: Mo. 18:30 – 20:45 Uhr
Meldeschluss: 14.03.2021
Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
Referentin: Franziska Wulff
Preis: 25,00 € mit GYM CARD / Mitglied STB-Verein
35,00 € ohne GYM CARD



LG.-Nr.: 2311

Faszientraining mit Alltagsgegenständen ([jetzt anmelden](#))

3 LE

Mit wenig Aufwand und geringen finanziellen Mitteln Schwung in die Workout-, Rücken-, Fitness- oder Ausdauerstunde bringen. Neue Bewegungsideen bereichern das Kursleiterrepertoire und sensibilisieren das Körperbewusstsein und die Eigenwahrnehmung.

Material: Matte, Handtuch, Schal, Gewicht, Besenstiel, 2 Mikrofasertücher, Luftballon

Ort: Online über Zoom
Termin: 23.03.2021
Zeiten: Di. 18:30 – 20:45 Uhr
Meldeschluss: 14.03.2021
Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
Referentin: Franziska Wulff
Preis: 25,00 € mit GYM CARD / Mitglied STB-Verein
35,00 € ohne GYM CARD



LG.-Nr.: 2312

Faszien-Yoga ([jetzt anmelden](#))

3 LE

FASZIO® gibt deinem Yoga einen ganz neuen Pfiff. Die 7 Strategien lassen dich Yoga neu erleben und deinen Körper ganz andere Anforderungen spüren. Mit viel Esprit und Elan übst du Yoga mal ganz faszial. Viel Spaß!

Material: Matte

Ort: Online über Zoom
 Termin: 24.03.2021
 Zeiten: Mi. 18:30 – 20:45 Uhr
 Meldeschluss: 14.03.2021
 Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
 Referentin: Miriam Wessels
 Preis: 25,00 € mit GYM CARD / Mitglied STB-Verein
 35,00 € ohne GYM CARD



LG.-Nr.: 2313

Freie Schultern durch Faszientraining ([jetzt anmelden](#))

3 LE

Erwecke das volle Potential deiner Schultern in Bezug auf die Beweglichkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit und Kraft. Faszientraining setzt die Schultern in Beziehung zum ganzen Körper und wird so eine befreiende, spaßmachende Wahrnehmungsexplosion.

Material: Wasserflasche 0,5 l., Matte

Ort: Online über Zoom
 Termin: 25.03.2021
 Zeiten: Do. 18:30 – 20:45 Uhr
 Meldeschluss: 14.03.2021
 Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
 Referentin: Juliane Galke
 Preis: 25,00 € mit GYM CARD / Mitglied STB-Verein
 35,00 € ohne GYM CARD



LG.-Nr.: 2314

Faszie, Stress und Resilienz ([jetzt anmelden](#))

3 LE

Faszienaktivierung durch Bewegung wirkt nicht nur entlastend auf Störstellen, sondern beeinflusst den gesamten Organismus positiv. Das FASZIO® Detox-Konzept hilft beim Entlasten, Entsäuern, Freiraum schaffen. Wiedergewonnene Toleranz und Resilienz stabilisieren Körper und Geist.

Material: Matte, flexibles Band, FASZIO® Ball allround (o.ä. ca. 8-10 cm Durchmesser)

Ort: Online über Zoom
 Termin: 26.03.2021
 Zeiten: Fr. 18:30 – 20:45 Uhr
 Meldeschluss: 14.03.2021
 Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
 Referentin: Doris Tölle
 Preis: 25,00 € mit GYM CARD / Mitglied STB-Verein
 35,00 € ohne GYM CARD



LG.-Nr.: 2315

In the Flow Yoga ([jetzt anmelden](#))

3 LE

Bewege dich geschmeidig wie eine Katze, kraftvoll wie ein Bär, elastisch wie eine Gazelle von Asana zu Asana. Spüre die unterschiedlichen Qualitäten von Bewegung und Atmung und finde deinen eigenen Flow.

Material: Matte

Ort: Online über Zoom
Termin: 27.03.2021
Zeiten: Sa. 09:30 – 11:45 Uhr
Meldeschluss: 14.03.2021
Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
Referentin: Juliane Galke
Preis: 25,00 € mit GYM CARD / Mitglied STB-Verein
35,00 € ohne GYM CARD



LG.-Nr.: 2316

Geschmeidige Faszien mit Schokoriegel ([jetzt anmelden](#))

3 LE

Nutzt man den Schokoriegel zum Balancieren bei fließenden Bewegungen mit weitem Radius, schafft man größtmögliche Geschmeidigkeit. Das löst behutsam Bewegungseinschränkungen, erweitert die Bewegungskompetenz und harmonisiert Bewegungsabläufe.

Material: Schokoriegel :-)

Ort: Online über Zoom
Termin: 28.03.2021
Zeiten: So. 09:30 – 11:45 Uhr
Meldeschluss: 14.03.2021
Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
Referentin: Heike Oellerich
Preis: 25,00 € mit GYM CARD / Mitglied STB-Verein
35,00 € ohne GYM CARD



Info:

Bildungswerk des STB e.V.
Hermann-Neuberger-Sportschule 4.3
66123 Saarbrücken
Mail: bildungswerk@stb.saarland
Tel.: 0681/3879-234, -276, -246