



## DanceFit: Entdecke neue Seiten der Bewegung!

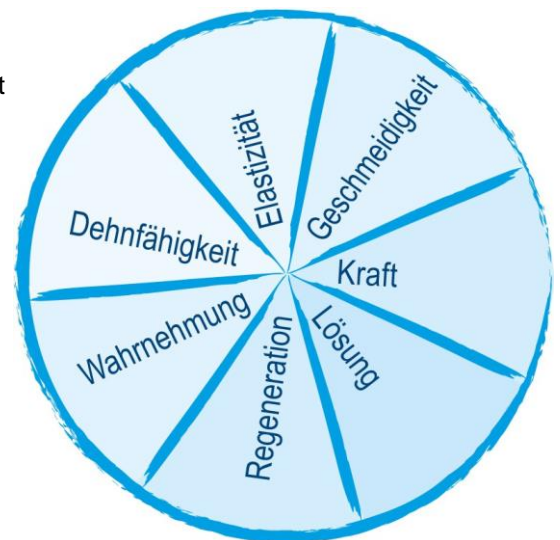
DanceFit verbindet Choreographie mit kreativer Freiheit deines persönlichen Ausdrucks. Choreographierte und freie Formen des Tanzes bringen Körper & Geist sowohl in geschmeidigen Bewegungsfluss als auch in actionreiche Elastizität. Das Einbeziehung aller 7 Trainingsstrategien von FASZIO® verbessert das fasziale System so umfassend wie noch nie zuvor. Dabei wird die Verbindung aller Körperteile gekräftigt und flexibilisiert und das Fundament für tiefergehende Bewegungserfahrungen geschaffen. Unterstützt von stilübergreifender Musik, erfahren Körperwahrnehmung und Emotion eine neue Dimension des eigenen Selbst. Tanz Dich fit und glücklich!

- Ziele/Methoden:**
- > die 7 FASZIO® Strategien
  - > die 5 Leitbahnen nach FASZIO®
  - > viel Variation in der einzelnen Bewegung
  - > Integration vieler Musik- und Bewegungs-Stile
  - > emotionaler Trigger – Emotionen lösen
  - > außerhalb der eigenen Schritte/Bewegungen/Komfortzone agieren
  - > die Bewegung ist wichtiger als der einzelne Schritt
  - > der individuellen Ausführung der Bewegung folgen und Raum geben
  - > trotz deiner individuellen Bewegung bist du Teile der Gruppe
  - > versuchen herauszufinden, was gut und richtig für dich ist
  - > inspiriert von den Rhythmen der Tanzwelt
  - > Geräusche machen oder Singen
  - > alle Bewegungsebenen nutzen (liegend, sitzend, auf allen vieren...)

## Die 7 Strategien von FASZIO®

Kern des FASZIO® Ausbildungskonzeptes sind die **7 Strategien**. Mit diesem umfassenden Training unterstützt man alle Funktionen der Faszie, hält sie nachhaltig gesund, resilient und vital.

- ▶ machen individualisiertes Training möglich
- ▶ unterstützen Gesunderhaltung, Belastungsfähigkeit u. Leistungssteigerung
- ▶ berücksichtigen alle Aspekte eines ganzheitlichen Trainings:
  - Bänder und Sehnen erhalten durch höhere **Dehnfähigkeit** und **Elastizität** mehr leistungsstarke Schnellkraft.
  - Bindegewebe lässt sich durch hohe **Geschmeidigkeit** und impulsive Bewegungen straffen.
  - Muskelaufbau in Bewegung bringt funktionale **Kraft** in den Übertragungswegen.
  - Kombiniert wird dies mit dem **Lösen** von Blockaden und Zeiten für **Regeneration**.
  - Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die **Wahrnehmung** und fördern Stabilität, Kondition und Bewegungskompetenz.



<b>Dehnfähigkeit</b>	– Faszielles Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
<b>Elastizität</b>	– Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
<b>Geschmeidigkeit</b>	– Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
<b>Kraft</b>	– Faszielle Leitbahnen stärken und Übertragungswege optimieren
<b>Lösung</b>	– Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren
<b>Regeneration</b>	– Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
<b>Wahrnehmung</b>	– Sensorische, motorische und emotionale Intelligenz verfeinern

## Faszienleitbahnen

Das Gehirn lenkt immer Bewegungszusammenhänge und nicht einzelne Muskeln. Die Übertragung von Impulsen läuft über fasziale Leitbahnen, die den Körper durchlaufen und umhüllen. Je größer das Bewegungsrepertoire, desto höher die (Bewegungs-)Intelligenz. Je mehr Bewegungserfahrungen ein Mensch macht, desto mehr Nervenverbindungen werden im Gehirn und im Körper angelegt.

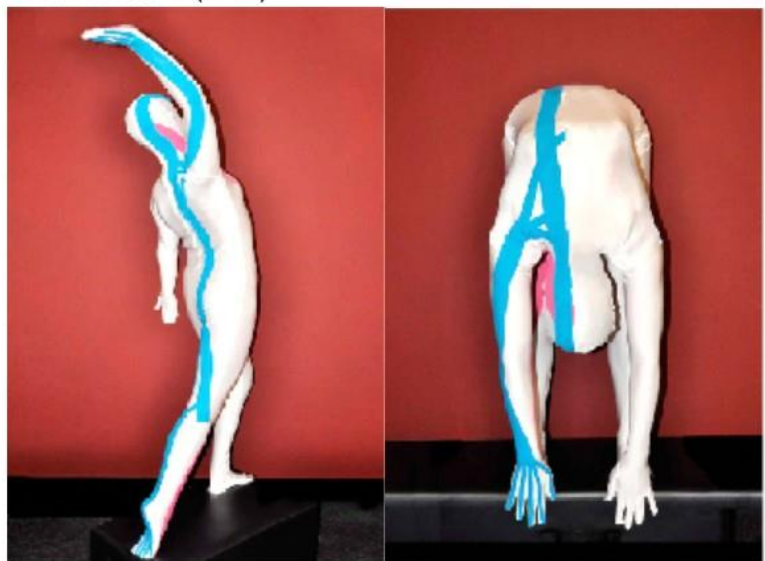
Die grundlegende Verbindung in unserem Körper ist die fasziale Zentralleitbahn, die unseren Rumpf stabilisiert und die Verbindung vom Kiefer bis zu den Zehen herstellt. Sie hat eine Schlüsselposition für eine gesunde Haltung und harmonische Bewegungskoordination inne. Sie muss reagieren und stabilisieren.

Vorderleitbahn (VLB)



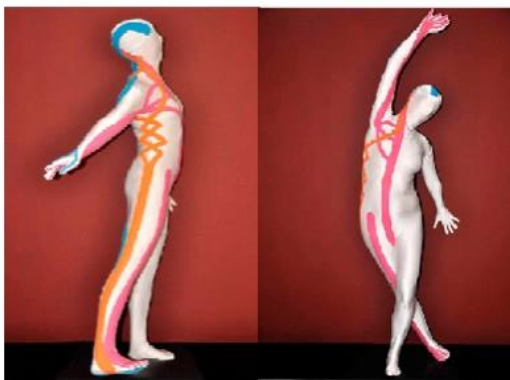
Quelle: FASZIO®

Rückleitbahn (RLB)



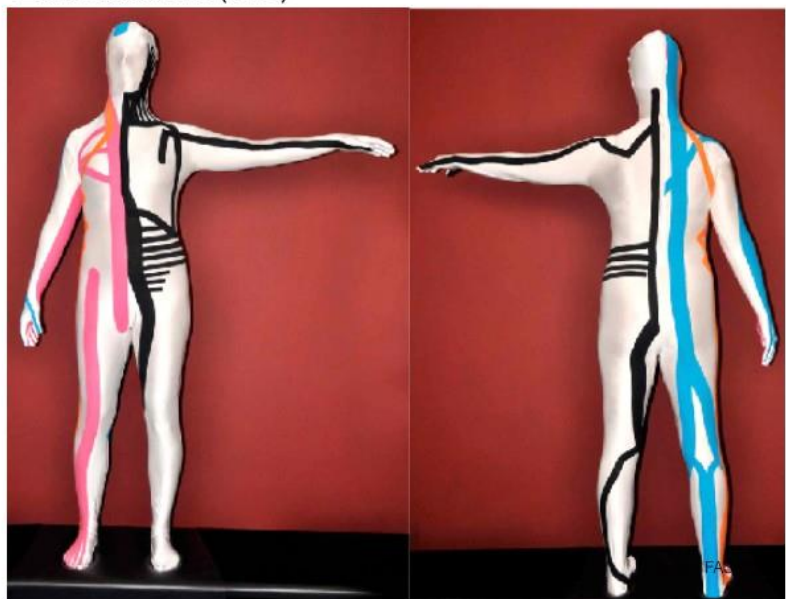
Quelle: FASZIO®

Seitenleitbahnen (SLB)



Quelle: FASZIO®

Zentralleitbahn (ZLB)



Spiralleitbahnen (SPLB)

