1403: Faszientraining in Bewegung
Sarah Wiesenberg
Samstag, 21.11.2026 I 16:30 – 18:00 Uhr

Faszientraining in Bewegung

Komm in Bewegung – für mehr Geschmeidigkeit, Wohlgefühl und Bewegungsfreude.

Beweglich, geschmeidig und mit neuer Leichtigkeit durch den Alltag. Mit gezielten Bewegungen, sanften Impulsen und bewusster Körperwahrnehmung bringen wir deine Faszien in Bewegung. Du löst Spannungen, verbesserst deine Beweglichkeit und schenkst deinem Körper neue Leichtigkeit. Ein Training, das gut tut, dich in Bewegung bringt und dir hilft, deinen Körper wieder bewusster zu spüren.

Faszien verstehen – den Körper neu erleben

Was sind Faszien?
Faszien sind ein feinmaschiges Bindegewebsnetz, das unseren gesamten Körper durchzieht. Sie umhüllen und verbinden Muskeln, Organe, Knochen, Nerven und Blutgefäße und geben unserem Körper Struktur und Halt.
Man kann sich Faszien wie ein inneres Netzwerk oder einen dreidimensionalen Ganzkörperanzug vorstellen. Sie sind nicht einfach nur eine Hülle um einzelne Muskeln – vielmehr stehen die verschiedenen Faszienstrukturen miteinander in Verbindung und bilden ein zusammenhängendes System.

Warum sind Faszien wichtig?
Faszien spielen eine wichtige Rolle für unsere Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität. Sie ermöglichen, dass verschiedene Strukturen im Körper gegeneinander gleiten und Bewegungen geschmeidig ausgeführt werden können.
Außerdem enthalten Faszien zahlreiche Sinnesrezeptoren. Dadurch sind sie an unserer Körperwahrnehmung beteiligt und liefern unserem Nervensystem Informationen darüber, wie unser Körper geradesteht und sich bewegt.



Was passiert bei Bewegung?
Bewegung sorgt dafür, dass das Gewebe regelmäßig belastet, bewegt und durchblutet wird. Unterschiedliche Bewegungsrichtungen, federnde Bewegungen, Dehnungen und dynamische Übungen können dabei helfen, die natürliche Gleitfähigkeit und Beweglichkeit des Gewebes zu unterstützen.
Gerade abwechslungsreiche Bewegung ist wichtig: Unser Körper liebt keine starren Bewegungsmuster. Unterschiedliche Impulse und Bewegungsformen geben unserem Gewebe immer wieder neue Reize.

Wenn Faszien „fest“ oder unbeweglich wirken
Langes Sitzen, einseitige Belastungen, wenig Bewegung oder ungewohnte Belastungen können dazu führen, dass sich der Körper steif oder unbeweglich anfühlt.
Dabei sollte man nicht einfach sagen, dass „verklebte Faszien“ die Ursache für jede Verspannung oder jeden Schmerz sind. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können viele verschiedene Ursachen haben.
Was wir jedoch tun können: unserem Körper regelmäßig vielfältige und angenehme Bewegungsreize geben.

Faszien-Training in Bewegung
Genau hier setzt unser Faszien-Training an.
Wir arbeiten nicht nur mit einzelnen Muskeln, sondern betrachten den Körper als zusammenhängendes Bewegungssystem. Mit dynamischen Bewegungen, federnden Impulsen, Dehnungen, Rotationen und bewusster Körperwahrnehmung bringen wir Abwechslung in unsere Bewegungsmuster.
Dabei geht es nicht darum, möglichst stark oder möglichst weit zu dehnen.
Es geht vielmehr darum, Bewegung zu spüren, neue Bewegungsräume zu entdecken und dem Körper wieder mehr Geschmeidigkeit zu ermöglichen.

Unser Ziel
Mehr Geschmeidigkeit.
Mehr Bewegungsfreiheit.
Mehr Körperbewusstsein.
Mehr Freude an Bewegung.

Denn Faszien-Training bedeutet nicht nur, etwas für das Gewebe zu tun – es bedeutet auch, den eigenen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und Bewegung als etwas Wohltuendes zu erleben.

