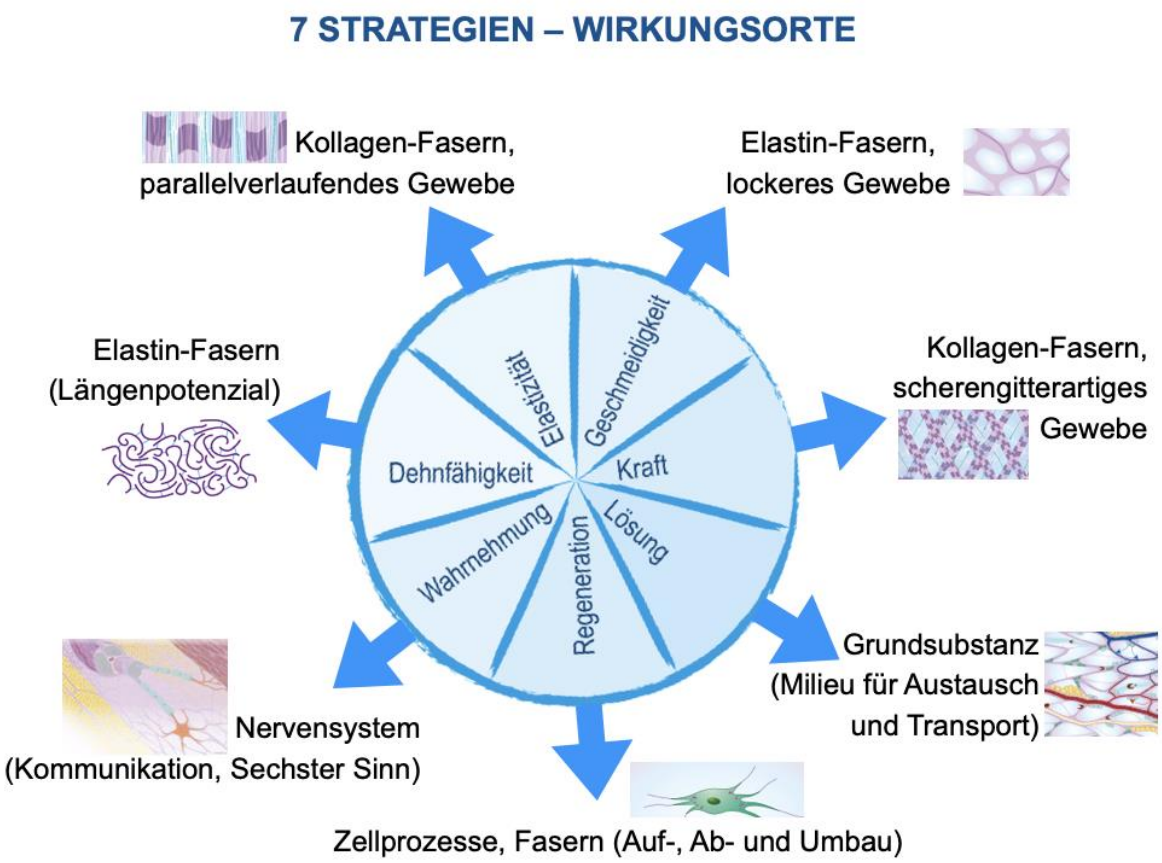
1408, Neuroathletik meets 7 Strategien
Lena Schönteich
Samstag, 21.11.2026 I 16:30 – 18:00 Uhr

Neuroathletik meets 7 Strategien

7 Bewegungskompetenzen unterstützen das Nervensystem auf 7 Ebenen





unterstützt durch
SPORT-THIEME

Neuroathletik meets 7 Strategien

Dehnfähigkeit

Dehnfähigkeit hängt maßgeblich von der neuronalen Sicherheit ab, nicht nur von struktureller Länge. Dynamisches Dehnen und bewusste Atmung reduzieren Schutzspannung und verbessern die aktive Dehnfähigkeit.

Elastizität

Elastizität entsteht durch das Zusammenspiel faszialer Spannkraft und neuronaler Steuerung. Federnde, rhythmische Bewegungen regulieren den Muskeltonus und verbessern die reaktive Stabilität.

Geschmeidigkeit

Geschmeidigkeit entsteht durch vielseitige Bewegungen und eine gute fasziale Gleitfähigkeit. Wellenförmige, multidimensionale Bewegungen fördern die Gleitfähigkeit und verbessern die Bewegungskoordination.

Kraft

Fasziale Kraft entsteht durch vernetzte Spannungsverteilung und neuronale Koordination. Ganzkörperübungen verbessern die Kraftübertragung und das Zusammenspiel von Stabilität und Beweglichkeit.

Lösung

Fasziale Spannungen können sich durch die Regulation des Nervensystems reduzieren. Lösende Bewegungen und bewusste Atmung fördern die Entspannung und regulieren den Spannungszustand.

Regeneration

Regeneration braucht parasympathische Aktivität, damit sich Nervensystem und Faszien erholen und anpassen können. Sanfte Bewegungen und tiefe Atmung fördern die Erholung, Geweberegeneration und Stressresilienz.

Wahrnehmung

Körperwahrnehmung verbindet sensorische, emotionale und motorische Prozesse und ermöglicht gezielte Regulation. Bewusstes Spüren verbessert die Körperwahrnehmung, Bewegungspräzision und neuronale Anpassung.



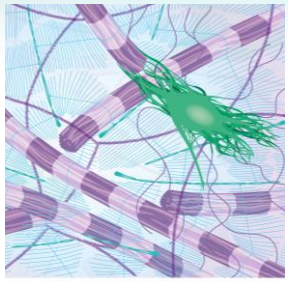
BTV Bildungsfeuerwerk

21.11. - 22.11.2026
Nürnberg

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive:







7 Strategien

Beschreibungen & Übungsvideos

5 Leitbahnen

Beschreibungen & Übungsvideos

1 Faszie

Informationen, Bilder & Grafiken

WEBSEITE **www.faszio.de**

Hintergrundwissen, alle Themenbeschreibungen sowie Aus- und Fortbildungstermine

GRAFIKEN **www.faszio.de/produkte/fasziengrafiken/**

Detaillierte, gut verständliche und topaktuelle Fasziengrafiken zum Download

PRODUKTE **www.faszio.de/produkte/**

Hochwertige und effektive Produkte, entwickelt mit unseren Kooperationspartnern

SOCIAL MEDIA

Ganz nah bei FASZIO®, aktuelle Infos sowie Anwendungs- und Übungsinspirationen

Instagram: faszio	www.instagram.com/faszio/?hl=de	
Facebook: FASZIO	www.facebook.com/faszio/	
YouTube: FASZIO	www.youtube.com/channel/UCIOyJEOMUIk-3IG8_Henrtw	

© Copyright FASZIO education 2026. Alle Inhalte dieses Skriptes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

unterstützt durch SPORT-THIEME

