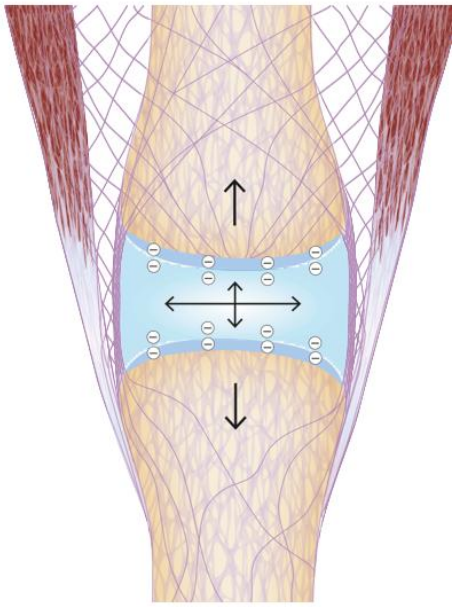
2303

Sonntag, 22.11.2026 I 13:30 – 15:00 Uhr

Starke Gelenke – neue Winkel entdecken



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Starke Gelenke – neue Winkel entdecken

Einfluss von Mangelbewegung und einseitiger Belastung

- durchschnittlich benutzt ein Erwachsener nur etwa zehn Prozent seiner möglichen Gelenkwinkel
- umgebende Strukturen sind ungleichmäßig verkürzt, eingesteift, unelastisch, verengter Gelenkspalt
- beeinträchtigt Biodynamik des Gelenkes
- unterversorgter, ausgetrockneter Knorpel
- ungleichmäßige oder unnatürlich hohe punktuelle Druckbelastung (auch durch Übergewicht)
- Entstehung von Mikroläsionen im kollagenen Gewebe der Knorpelkapsel, Ausfransen und Dauerschädigung

Architektur – flexible Stabilität

- Tensegrität für konträre Anforderungen: Stabilität und Mobilität (dynamische Verformbarkeit)
- Spannungskonstruktion umhüllt, verbindet, stabilisiert, gibt Form, hält aufrecht und in Position
- benötigt inter- und intrastrukturelle Verschieblichkeit (geschmeidige Bewegung, großer Radius, Dehnfähigkeit, Krafteinsatz)
- Kompensieren und Generieren: Belastungsverteilung über einbeziehen und variieren von Kraftübertragungswegen (systemweite Impulsübertragung)
- nutzt Energie und wandelt diese um (Recoil-Effekt, Schnellkraft, Wärmeproduktion)

unterstützt durch
SPORT-THIEME



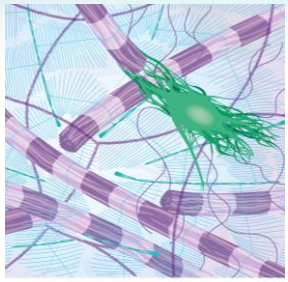
BTV Bildungsfeuerwerk

21.11. - 22.11.2026
Nürnberg

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive:







7 Strategien

Beschreibungen & Übungsvideos

5 Leitbahnen

Beschreibungen & Übungsvideos

1 Faszien

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