

YOGA – DIE AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen. Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis (wie Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität) wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Yoga unterstützt die Fähigkeit, sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser umzugehen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Die Stufen 1 bis 5 der Ausbildung zum DTB-Kursleiter Yoga bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Dabei müssen die Stufen 3 bis 5 an demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird.

„Schnupperteilnehmer“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vorgegebener Abfolge als eigenständige Fortbildung buchen.

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) fortbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei dem gleichen Referenten zu absolvieren.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) weiterzubilden. Jedes Themengebiet der Mastermodule umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge innerhalb eines Themenblocks ist beliebig. Nach Absolvierung aller Master-Module und Supervisionskurse wird die Fortbildung mit einem Prüfungsmodul und einer Abschlussarbeit beendet.

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 1

Das Feuer erwecken – der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

L-255151 | 10.10.–12.10.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Der achthgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga
- Die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterricht
- Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows)
- Formen der Asana-Praxis (dynamisch, statisch)
- Hinführungsübungen zum Sonnengruß und Sonnengrußmodifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung, Asana-Analyse, Tiefenentspannung
- Modellstunden

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

- Zusätzlich mindestens ein halbes Jahr (circa 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung der Kursleitung ist ausreichend)

Teilnehmergebühr:	GymCard	290 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	380 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	335 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	425 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro	

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 2

Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule

L-255152 | 21.11.–23.11.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Das Chakrasystem: Energieanatomie (Nadis, Prana)
- Bedeutung der Elemente Erde, Wasser und Feuer in Bezug auf das Chakrasystem
- Modellstunden: Muladhara Chakra (Erdung, Stabilität), Svadhisthana Chakra (Prinzip Fließen, Loslassen), Manipura Chakra (Feuer, Verdauungsfeuer anregen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Definition und Bedeutung von MulaBandha
- Anregende und kühlende Asana-Praxis und Pranayamas
- Stundenanalyse
- Grundformen der Entspannung
- Asana-Analyse (Stand, Hüftöffner, Vor- und Rückbeugen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 1

Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 335 Euro
(inkl. Verpflegung)
Regulär 425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Zoller

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

L-255153 | 23.01.–25.01.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Anahata Chakra (Weite im Herzraum), Stundenanalyse
- Vishuddha Chakra (Übungen für Hals-, Nacken-, Schulterbereich)
- Ajna Chakra (Gleichgewichtshaltungen, Umkehrstellungen)
- Themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Yoga Nidra (der yogische Heilschlaf)
- Asana-Analyse (Stand, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas
- Entspannung: westliche und östliche Ansätze und Sichtweisen
- Die Gunas: Manifestationen der Energien

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 2

Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 335 Euro
(inkl. Verpflegung)
Regulär 425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro



Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Schötz, Heike Trippner-Härter

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 4

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis –
Yoga unterrichten und anleiten

L-255154 | 27.02.–01.03.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Vinyasa Krama: In sinnvollen Schritten zu einem Asana/Karana-Stundenbild
- Bedeutung von Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
- Methodik und Didaktik im Yoga-Unterricht, allgemeine Formen des Yoga-Unterrichts
- Ansätze zur Gestaltung, Konzeption und Aufbau einer Yoga-stunde
- Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme
- Modellstunden „Gleichgewichtshaltungen“ und „Energiefluss“
- Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben
- Vergabe der Supervisionsthemen

Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 3

Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 335 Euro
(inkl. Verpflegung)
Regulär 425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Schötz, Thomas Maag

DTB-KURSLEITER YOGA – STUFE 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

L-255155 | 27.03.–28.03.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer und individuelles Coaching
- Gemeinsamer Abschluss

Voraussetzungen: DTB-Kursleiter Yoga – Stufe 4

Teilnehmergebühr: GymCard 210 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 255 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 250 Euro
(inkl. Verpflegung)
Regulär 295 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Abschluss:

Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Yoga“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
Es berechtigt zur Teilnahme an der Fortbildung „DTB- Yogalehrer (200+ Stunden)“.

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Claudia Schötz

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN)

Lizenzierte DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) weiterbilden. Die Module gliedern sich in drei Themenblöcke:

- Yoga & Philosophie
- Yoga & Psychologie
- Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. bei dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig. Die Fortbildung zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) schließt mit einer Prüfung über alle Module und einer Abschlussarbeit ab.

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & ANATOMIE: MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN I

L-255171 | 30.05.–01.06.2025 | Sportschule Steinbach

Dieser Themenblock mit dem Schwerpunkt „Yoga für die Gesundheit“ betrachtet unter ganzheitlichen Gesichtspunkten den Einsatz von Yoga in der Prävention und der Rehabilitation. Fundierte Anatomiekenntnisse bilden die Basis für einen befreienden, gesunden Yogaunterricht. In diesem Themenblock werden anatomisch-funktionelle Zusammenhänge für die Yoga-Praxis vermittelt. Schwerpunkt dieser Fortbildung ist die funktionelle Anatomie der unteren Extremitäten und der Lenden-Beckenregion. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt. In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie: Füße, Beine, Becken, Lendenwirbelsäule
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden)

Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 335 Euro
(inkl. Verpflegung)

Regulär 425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Claudia Zoller



DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & ANATOMIE: MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN II UND III – KOMPAKT

L-255172 | 02.07.–06.07.2025 | Sportschule Steinbach

Ein Schwerpunkt dieser Fortbildung ist die funktionelle Anatomie der oberen Extremitäten, der Brust- und Halswirbelsäule und der Schulter-Nacken-Region.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Moduls ist die funktionelle Anatomie und Physiologie der Organe im Bauch-, Brust- und Kopfbereich. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt. In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen physiologischen und energetischen Vorgängen erklärt. Verdauung, Ernährung und die eigene Lebensweise werden aus der Sicht der Samkhya-Philosophie hinterfragt.

Inhalte u.a.:

- Anatomie: Hände, Arme, Schulter, Brust- und Halswirbelsäule
- Themenstunden, Methodik, Didaktik, Theorie und Praxis
- Anatomie/Physiologie: Organe, Verdauung, Ernährung
- Atmung, Nervensystem, Drüsen
- Meditation

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen I

Teilnehmergebühr:

GymCard	580 Euro
(inkl. Verpflegung)	
GymCard	760 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Regulär	670 Euro
(inkl. Verpflegung)	
Regulär	850 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	

Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 30 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Pritpal Kaur



Ihr Spezialist für:

Arbeits- & Berufsbekleidung

Team- & Vereinsbekleidung

Sport- & Freizeitbekleidung

Werbeartikel & Werbemittel

Drucken - sticken - lasern

Wir ziehen Sie an!

Speedytex GmbH

Herderstraße 1
74074 Heilbronn

T: +49 7131 | 6424661
F: +49 7131 | 6424772

E: info@speedytex.de
I: www.speedytex.de

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & ANATOMIE: MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN – SUPERVISION

L-255174 | 02.08.–03.08.2025 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer und individuelles Coaching
- Gemeinsamer Abschluss

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen I bis III

Teilnehmergebühr: GymCard	210 Euro
(inkl. Verpflegung)	
GymCard	255 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Regulär	250 Euro
(inkl. Verpflegung)	
Regulär	295 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Claudia Zoller



DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & PHILOSOPHIE I – PRANAYAMA ANLEITEN UND UNTERRICHTEN

L-255175 | 26.09.–28.09.2025 | Sportschule Steinbach

Aufbauend auf die Inhalte der Fortbildung zum Yogalehrer (200+ Stunden) wird die Pranayama-Praxis verfeinert und in Verbindung mit Asana und Meditation vertieft. Schwerpunkt des Mastermoduls ist das Vermitteln von Pranayama und Meditation in Anpassung an die Möglichkeiten der Teilnehmer sowie auch an die eigene persönliche Erfahrung und Entwicklung. Ziel des Seminars ist der schrittweise Aufbau einer fundierten Pranayama-Unterrichtspraxis. Literaturempfehlung zur Vorbereitung:

- „Der Energiekörper – Die Aktivierung der feinstofflichen Energiekörper“ von Ralph Skuban, Aquamarin Verlag
- „Pranayama – Die heilsame Kraft des Atems“ von Ralph Skuban, Aquamarin Verlag

Inhalte u.a.:

- Unter welchen Gesichtspunkten gestalte ich ein Pranayama-Übungsprogramm?
- Wie baue ich eine Pranayama-Einheit auf?
- Wie und wann integriere ich Pranayama in den Yoga-Unterricht?

- Risiken und Kontraindikationen Pranayama-Playground (Unterrichten von themenbezogenen und gemeinsam vorbereiteten Sequenzen in der Gruppe)
- Themenstunden

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden)

Teilnehmergebühr: GymCard	290 Euro
(inkl. Verpflegung)	
GymCard	380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Regulär	335 Euro
(inkl. Verpflegung)	
Regulär	425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro	

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Sabine Wurst

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & PHILOSOPHIE II – YOGA & MEDITATION

L-255176 | 14.11.–16.11.2025 | Sportschule Steinbach

Aufbauend auf der Rahmenhandlung der Bhagavadgita wird das Textstudium der Kernthemen und Schlüsselverse vertieft. Zudem erfolgt eine Einführung in die Samkhya-Philosophie. Das Modul beinhaltet Themenstunden, Textstudium, praktische Übungen, Meditation und Selbsterforschung.

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Philosophie I

Zur Teilnahme am Modul wird folgende Lektüre vorausgesetzt: „Die Bhagavadgita – Die Quelle der indischen Spiritualität“ von Eknath Easwaran, Goldmann Verlag. (Jede andere Ausgabe der Bhagavadgita ist ebenfalls willkommen, sie sollte den Versen nach durchnummeriert sein.)

Literaturempfehlungen, um die Inhalte zu vertiefen:

- „Das große Werk deines Lebens – Die Weisheit der Bhagavadgita neu entdecken“ von Cope, Arbor Verlag
- „Die kleine Yoga Philosophie“ von Trökes, O.W.Barth
- „Yogameditation – Ein Handbuch“ von Trökes, Theseus Verlag

Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 335 Euro
(inkl. Verpflegung)
Regulär 425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Sabine Wurst

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & PHILOSOPHIE III – YOGA & TANTRISMUS

L-255177 | 09.01.–11.01.2026 | Sportschule Steinbach

Die innere Ausrichtung in Bezug auf den eigenen Yoga-Weg steht in diesem Modul im Fokus. Sichtweisen und Unterschiede indischer Spiritualität werden behandelt und es erfolgt eine Einführung in die tantrische Sichtweise des kaschmirischen Shivaismus und deren Themen und Begrifflichkeiten. Durch das vergleichende Studium klassischer Yogatexte, deren Übereinstimmungen und Unterschiede, wird die innere Ausrichtung und Intension in Bezug auf die Yoga-Praxis und auf den eigenen Yoga-Weg erforscht und erweitert.

Inhalte u.a.:

- Drei Themenstunden: Pranayama, Meditation, Mantra-Rezitation
- Textstudium
- Praktische Übungen
- Selbsterforschung und Möglichkeiten der Integration der Inhalte in die eigene Übungs- und Unterrichtspraxis.

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Philosophie I und II

Zur Teilnahme am Modul wird folgende Lektüre vorausgesetzt: „Vijnara Bhairava – Das göttliche Bewusstsein“ von Bettina Bäumer, Verlag der Weltreligionen

Literaturempfehlungen, um die Inhalte zu vertiefen:

- „Die Göttliche Shakti – Die Kraft des Weiblichen im Yoga“ von Ela Thole, Theseus Verlag
- „Die Upanischaden“ von Eknath Easwaran, Goldmann Verlag

Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro
(inkl. Verpflegung)
GymCard 380 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Regulär 335 Euro
(inkl. Verpflegung)
Regulär 425 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referenten: Claudia Zoller, Sabine Wurst

DTB-YOGALEHRER (500+ STUNDEN) – YOGA & PHILOSOPHIE – SUPERVISION

L-255178 | 07.02.–08.02.2026 | Sportschule Steinbach

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer und individuelles Coaching
- Gemeinsamer Abschluss

Voraussetzungen: DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) – Yoga & Philosophie I bis III

Teilnehmergebühr:	GymCard	210 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	255 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	250 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	295 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung	
Bildungszeitgesetz:	Ja	
Umfang:	20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)	
Referenten:	Claudia Zoller, Sabine Wurst	

DTB-KURSLEITER FASZIO®-TRAINING

L-255210 | 17.07.–20.07.2025 | Sportschule Schöneck



Sieh den Körper aus der FASZIO®-Perspektive: 7 + 5 = 1. Das bedeutet, wir nutzen sieben Strategien und fünf Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer einen Faszie. Die Anforderungen des digital geprägten 21. Jahrhunderts sind ein Relaunch unserer ursprünglichen Bewegungsvielfalt und des Bewusstwerdens der eigenen Persönlichkeit. Das fasziale Netz wird in den Vordergrund gestellt, da seine freie Funktionsfähigkeit Voraussetzung für einen uneingeschränkten Bewegungsapparat und gesunden Organismus ist. Mit Hilfe der sieben Strategien wird auf die anatomisch-funktionellen Ausrichtungen des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Durch den Einsatz vielfältiger Bewegungsqualitäten und -räume wird eine effiziente, ökonomische und gesunderhaltende Körperdynamik entwickelt. Einen besonderen Aspekt bei der ganzheitlichen Betrachtung stellen die fünf Leitbahnen nach FASZIO® dar, welche eine tragende Rolle bei der Entwicklung von faszialen Workouts einnehmen. Brandneues Wissen über Faszien wird in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung umgesetzt. Gemäß dem Motto „Wisse, was du tust, dann kannst du machen, was du willst!“ werden in der Kursleiter-Ausbildung komplexe Körperzusammenhänge allgemeinverständlich vermittelt.

FASZIO® kann als eigenständiges Kursformat praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen und Sportarten integriert werden und bereichert den Alltag. Die abschließende Supervision zum Ende der Ausbildung bietet Raum zum selbstständigen Anwenden des Gelernten.

Inhalte u.a.:

- Umfangreiche fasziale Grundkenntnisse
- Vorstellung der sieben FASZIO®-Strategien
- Modell der fünf Leitbahnen
- Typologisches Faszientraining

- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Förderung der Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit
- Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Action und Release mit den FASZIO®-Bällen
- Praxisbeispiele und Musterstunden
- Supervision zur professionellen und selbstständigen Umsetzung

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

Teilnehmergebühr:	GymCard	460 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	GymCard	580 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
	Regulär	540 Euro
	(inkl. Verpflegung)	
	Regulär	660 Euro
	(inkl. Übernachtung und Verpflegung)	
Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 20 Euro		
Abschluss:	Zertifikat „DTB-Kursleiter FASZIO®-Training“, mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Fitness-Kurse unter dem Namen FASZIO® anzubieten.	

Bildungszeitgesetz: Ja**Umfang:** 38 Lerneinheiten (0,95 ECTS)**Referentin:** Franziska Wulff