

Concept-Rossmann: Das 4-Strukturen-Konzept

Mehr Effizienz – Weniger Aufwand – Grössere Nachhaltigkeit!

Concept-Rossmann: Das 4-Strukturen-Konzept

Einleitung

Eine andere Sichtweise auf den menschlichen Körper –

Neue Bewegungsimpulse für Prävention und Rehabilitation

Im neuen 4-Strukturen Konzept von Markus Rossmann stecken 20 Jahre Erfahrung und der permanente Austausch mit international bekannten Bewegungs- und Körperexperten!

Bewegung bleibt nach wie vor die wichtigste Massnahme, um körperliche Probleme zu vermeiden bzw. körperliche Probleme so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen. Auf Grund neuer Forschungsarbeiten, vor allem aus dem Bereich der Faszien, hat sich der Blickwinkel auf den menschlichen Körper und seine Bewegung verändert. Es gibt 4 Strukturen, welche die Gesundheit unseres Körpers nachhaltig beeinflussen. Je mehr man über diese 4 Strukturen und deren Zusammenspiel weiss, desto effizienter kann man die Übungen und Bewegungsprogramme gestalten und somit die Gesundheit effizienter fördern. Jede Struktur benötigt unterschiedliche Bewegungs- bzw. Behandlungsreize.

Ändere Deinen Blickwinkel auf den menschlichen Körper! Lerne einen anderen Weg, Patienten und Klienten zu bewegen, um Heilungsprozesse zu beschleunigen und nachhaltig die Gesundheit zu fördern. Bereite während der Behandlung und des Trainings den Weg für ein bewegteres und damit gesünderes Leben für Deine Patienten und Klienten.

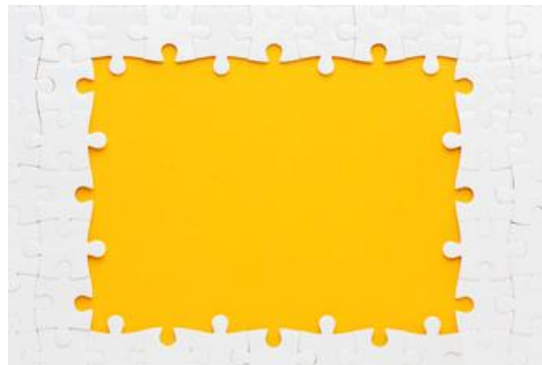
MEHR EFFIZIENZ
–
WENIGER AUFWAND
–
GRÖSSERE NACHHALTIGKEIT!

Curriculum

2 aufeinander aufbauende Module:

Modul 1: Die Basis wird aufgebaut – «Wir bauen den Rahmen des Puzzles.»

Modul 2: Das Erlernte wird verankert – «Wir füllen den Rahmen und vollenden das Puzzle.»



Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden kennen

- einen neuen Blick auf den menschlichen Körper in Bezug auf gesunde Bewegung
- eine neue Sichtweise ihrer Beziehung zum Patienten/Klienten
- die 4 wichtigsten Strukturen im Körper
- Strategien, die eigene Gesundheit mehr in den Vordergrund zu stellen

Die Teilnehmenden können

- die besten Bewegungs- und Behandlungsreize (Stimulation) für die 4 Strukturen unterscheiden und zielgerichtet einsetzen
- die effizientesten Bewegungsreize für unterschiedliche orthopädische Probleme individuell einsetzen
- die effizientesten Bewegungsreize zur präventiven Gesundheitsförderung einsetzen

Inhalte

Modul 1: Basics

- Die 4 wichtigsten Strukturen in unserem Körper und deren effizientesten Bewegungsreize
 - o Die Muskeln
 - o Die Faszien
 - o Die Bänder/Sehnen und Gelenkkapseln
 - o Die Flüssigkeiten
- Move or glue – Verklebungen sind «der Anfang vom Ende»
- Bewegungsvielfalt – Unterschiedliche Bewegungen – unterschiedliche Wirkung auf unterschiedliche Strukturen
- Ohne Spass geht nix!
- ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG
- Einfaches, praktisches Anamnese Tool und Vorher-Nachher Kontroll Programm
- Die Kraft der Berührung
- Körpereigenwahrnehmung von Bewegung und Berührung
- Erziehung zu mehr Eigenverantwortung der Patienten/Klienten
- Strategien zum Aufbau von mehr Bewegung im Alltag
- DAS GUTEN-MORGEN-PROGRAMM – wenig Aufwand – viel Effizienz: Die Grundversorgung an Bewegung für den menschlichen Körper

Modul 2: Bewegungskonzepte

- Erfahrungsaustausch/ Analyse/ Zusammenfassung – Das 4-Strukturen-Konzept und seine positive Wirkung auf den menschlichen Körper
- Erweiterung und Variationen von Basisübungen
- Meine Gesundheit ist mir wichtig – Minimalprogramm für Therapeuten und Trainer
- ALL-IN-ONE-ÜBUNGEN: Das Zusammenführen der effizientesten Bewegungsreize für Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Reissfestigkeit (Kinetische Speicherkapazität)
- One to one in Training und Therapie
- Die Bedeutung von kontralateraler Bewegung
- DAS NEUE WIRBELSÄULENKONZEPT – andere Sichtweise – andere Übungen: Die Bedeutung des Wirbelkanals und die Bedeutung der 4 Strukturen für den Wirbelkanal
- weitere Programme (Anwendung des 4-Strukturen Konzeptes) für orthopädische Probleme

Methoden/ Arbeitsweisen	30 % Theorie und 70 % Praxis <ul style="list-style-type: none">- Theoretische Inputreferate- Lernen durch Fühlen und Spüren- Lernen durch Eigenerfahrung und Selbstwahrnehmung- Einzel- und Gruppenarbeit mit Erfahrungsaustausch- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten
Maximale Gruppengröße	24 Teilnehmende mit einer Lehrperson
Zielgruppe	Fachpersonen für Physiotherapie, Körpertherapie, Sportwissenschaften, sowie Sportlehrer und Trainer/Personal Trainer
Teilnahme- voraussetzungen	Berufsdiplom

Dozent

Markus Rossmann



- Dipl.-Sportlehrer Univ. (Rehabilitation/Prävention)
- Internationaler Dozent
- Gesundheits- und Fasziexperte
- Certified Rolfer™
- Entwicklung von Gesundheitsminimalprogrammen
- Begründer der Faszien Trainingsmethode Concept-Rossmann
- Begründer des Konzeptes Richtig Gehen – Gesund bewegen (Fascial Walk)

- Autor:
 - Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training, Markus Rossmann & Lamar Lowery, Meyer & Meyer Verlag, 2017
 - Fit mit jedem Schritt: Richtig gehen - Das einfachste Training, um gesund zu leben, Markus Rossmann & Bernd Neumann, Verlag südwest, 2017

- Motto:
 - Verändere Deinen Blickwinkel und es eröffnen sich neue Möglichkeiten.
 - Mehr Effizienz – Weniger Zeitaufwand!

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	21390
Datum	7. + 8. März 2021 (Modul 1) und 6. + 7. Juni 2021 (Modul 2)
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 960.-