

## **Concept-Rossmann: Das 4-Strukturen-Konzept - Reintegration der Faszien**

Eine integrierte Sichtweise – Neue Bewegungsimpulse für die  
Prävention und Rehabilitation

# Concept-Rossmann: Das 4-Strukturen-Konzept - Reintegration der Faszien

## Einleitung

Auf Grund neuer Forschungsarbeiten aus den Bereichen Muskeln und Faszien, hat sich der Blickwinkel auf den menschlichen Körper und seine Bewegung verändert. Das 4 Strukturen Konzept nach Rossmann reintegriert das Thema Faszien in das komplexe Zusammenspiel aller beteiligten Strukturen und fokussiert auf die 4 Strukturen:

- Faszien
- Muskel und Sehnen
- Kapsel und Bandapparat
- Flüssigkeiten

Richtige, regelmäßige Bewegung unserer Patienten und Klienten ist und bleibt ein unverzichtbares Tool, um Heilung zu beschleunigen und präventive Nachhaltigkeit zu erreichen. Richtige, regelmäßige Bewegung muss auf Grund der neuen Wissenslage neu definiert werden.

Im neuen **4-Strukturen Konzept von Markus Rossmann** stecken 20 Jahre Erfahrung und die neuesten Forschungsergebnisse über Funktion und Wirkungsweise von Faszien und Muskeln.

## 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)

In diesem Kurs wirst Du:

- Die Grundlagen von Bewegung und ihre verschiedenen Wirkungen erarbeiten
- Das integrierte Bild des 4 Strukturen Konzeptes nach Rossmann kennenlernen
- die spezifischen Bewegungs- bzw. Belastungsreize für die einzelnen Strukturen differenzieren und anschließend für Ihre individuellen Reha-, Präventions- und Bewegungsprogramme adaptieren
- viel praktisch üben, um die Wirkungsweise deutlicher spürbar zu machen.
- ein einfach zu integrierendes Assessment anwenden können
- sich intensiv mit den Voraussetzungen für eine erfolgreiche Integration des 4 Strukturen Konzeptes in Ihren und in den Alltag Ihrer PatientInnen beschäftigen und Strategien für eine nachhaltige Umsetzung erarbeiten

## Inhalte

### Modul 1: Basics

- Grundlagen des Konzeptes der 4 Strukturen und den spezifischen Reaktionen auf unterschiedliche Bewegungsreize
- Bewegungsmangel aus Sicht des 4 Strukturen Konzeptes nach Rossmann
- Wirkungsweise unterschiedlicher Reize auf unterschiedliche Strukturen
- Basisübungen
- Ansätze zur Integration der Übungen in den Alltag
- Anamnese Tool und Vorher-Nachher Kontroll-Programm
- Möglichkeiten aktiv-assistiven Arbeitens
- Eigenwahrnehmung der unterschiedlichen Reize
- Strategien zur Integration von mehr Bewegung im Alltag
- Das Guten-Morgen-Programm

#### Transferaufgaben:

- Ausführung Bewegungsprogramm
- Anwendungsprotokoll
- Beeinflussende Faktoren



## Modul 2: Bewegungskonzepte

- Erfahrungsaustausch/ Analyse/ Zusammenfassung Transferaufgaben
- Erweiterung und Variationen von Basisübungen
- Kinetische Speicherkapazität
- All-in-one-Übungen
- One to one in Therapie und Training
- Die Bedeutung von kontralateraler Bewegung
- Die Bedeutung des Wirbelkanals und die Bedeutung der 4 Strukturen für den Wirbelkanal
- weitere Anwendungen des 4-Strukturen Konzeptes
- Vertiefung der Strategien zur Integration von mehr Bewegung im Alltag



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

Kursort	Bad Zurzach
Kurs	23390
Datum	18. + 19. Februar 2023 (Modul 1) und 1. + 2. April 2023 (Modul 2)
Zeiten	Modul 1 & 2 Tag 1: 9.00 bis 18.00 Uhr Tag 2: 9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 960.-