

## **Concept-Rossmann: Faszien-Training**

Faszien begreifen und trainieren!

# Concept-Rossmann: Faszien-Training

## Faszien begreifen und trainieren!

### Einleitung

Durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre ist das Thema Faszien zu Recht zu einem festen Bestandteil therapeutischer und sportlicher Fortbildungen geworden. Es ist nicht mehr von der Hand zu weisen, dass ein gut trainiertes Faszien System, Heilungsprozesse, Leistungsfähigkeit und Regenerationszeiten positiv beeinflusst und somit Therapie und Training auf eine neue Ebene heben. Schon sehr früh wurde klar, dass das Thema „Faszien“ nicht nur Behandlungstechniken, sondern auch das therapeutische und sportliche Training verändert.

In diesem international beliebten Kurs erhalten Sie die wichtigsten, immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft beruhenden, Grundkenntnisse über das fasziale System! Es werden die theoretischen Fakten in Bewegung umgesetzt und aufgezeigt, wie man präventiv und rehabilitativ (Schulter-/Rücken-/Hüfte- Knieprobleme) fasziale Bewegungsimpulse und -sequenzen erstellt.

Dabei geht es nicht nur um das Foam Rolling, was fälschlicherweise als das einzige Faszientraining bezeichnet wird. Faszien Training ist viel mehr! Es sind ganz spezielle Bewegungsimpulse! Man kann Bewegung nicht neu erfinden! Man kann auch Faszien und Muskeln nicht separat trainieren! Dennoch führen kleine Bewegungsveränderungen zu einer viel besseren Stimulation des faszialen Systems! Lassen Sie sich überraschen!



# Grundlagenkurs

## Handlungs- kompetenzen (Ziele)

In diesem Kurs bekommst Du einen Einblick in die Grundlagen der Faszien und des Faszientrainings. Du wirst in die vier Säulen des Faszientrainings eingeführt und erlernst, wie man aus jeder muskulär betonten Übung eine faszienbetonte Übung bzw. ein faszienbetontes Training machen kann. Dabei wird nie die Bedeutung des optimalen Zusammenspiels aller Strukturen (Muskel-Faszien-Knochen) aus den Augen verloren.

## Inhalte

Theorie und Praxis

### Grundlagen

- Anatomie des faszialen Systems
- Bedeutung der Faszie für Gesundheit, Leistung und Regeneration
- Grundlagen – die Zellen des faszialen Systems
- Optimale Aktivierung der Zellen durch Bewegung
- Faszien – lösen und „kräftigen“
- Einfluss des faszialen Systems auf die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Organen
- Die Bedeutung von Faszien Training in Prävention und Rehabilitation

### Einführung in die 4 Säulen des Faszien Trainings

- Rollen – Blackrolltraining
  - Kennenlernen der wichtigsten Tools (werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt)
  - Grundlegende Rolltechniken
  - Grundlegende Übungen und Programme
  - Diskussion Pro und Kontra Rollen
  - Kontraindikationen

- Faszielles Dehnen
  - Unterschied normales und faszielles Dehnen
  - Die Bedeutung von Bewegungsvielfalt
  - Richtiges Einsetzen verschiedener Dehntechniken
  - Wissenschaftlicher Hintergrund
  - Übungen
  
- Katapulttraining
  - Die kinetische Speicherkapazität
  - Bewegungsökonomie und Verletzungsprophylaxe
  - Die Bedeutung von wippenden und federnden Impulsen und die Umsetzung in die Praxis vom Leichten zum Schweren
  - Übungen
  
- Körperwahrnehmung
  - Die Faszien – unser 6.Sinn
  - Der Zusammenhang Faszien und Schmerz
  - Übungen
  
- Weitere Themen
  - Rückenprobleme – Faszientraining – „Die neue Rückenschule“
  - Übungen für Training und Therapie
  - Durchführung einer Faszienfitness Stunde
  - Trainingsplanung - Trainingssteuerung

# Aufbaukurs

## Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Zu Beginn wird auf alle Fragen und Probleme der Teilnehmer eingegangen, die bei der Umsetzung des Faszien Trainings im Praxis- und Trainingsalltag entstanden sind.

Aus den Inhalten des Grundlagenkurses werden die wichtigsten theoretischen und praktischen Kenntnisse wiederholt und ein tieferer Einblick in die Möglichkeiten eines gezielten Faszientrainings gegeben. Dabei wird die didaktische Vorgehensweise geschult, um die Erklärungs- und Übungssicherheit der Therapeuten und Trainer zu verbessern.

Im Mittelpunkt steht die Vermittlung einer neuen, aus dem faszialen Wissen entstandenen, Sichtweise auf den menschlichen Körper und deren Bewegung, erklärt und praktisch vermittelt am Beispiel „Rückenprobleme“!

## Inhalte

Theorie und Praxis

- Vertiefung der Grundlagen
- Vertiefung bekannter Übungen + Neue Übungen
- Die große Rückenfaszie – Anatomie und Training
- Die Bedeutung von Wasser im Körper
- Anpassung von Bändern, Sehnen und Gelenkkapseln
- Unterschied zwischen Mann und Frau
- Neue Sichtweise auf den menschlichen Körper und deren Bewegung – Beispiel Rückenprobleme

<b>Methoden/ Arbeitsweisen</b>	<p>30% Theorie und 70% Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Theoretische Wissensvermittlung mittels Vorlesung</li> <li>- Praktische Übungen mittels Demonstration, Üben und Supervision mit Feedback</li> </ul> <p>Lernzielüberprüfung: Vorstellung der erarbeiteten praktischen Übungen für einen Fall durch die Teilnehmer am Ende des Kurses. Darin zeigt sich die gelernte Synthese von Theorie und Praxis.</p>
<b>Maximale Gruppengröße</b>	24 Teilnehmende mit einer Lehrperson
<b>Vorbereitungsauftrag</b>	Bitte bring Sportbekleidung mit
<b>Bemerkungen</b>	<p><b>Zertifikat</b></p> <p>Am Ende des Aufbaukurses kannst Du mit einem kurzen Test das Zertifikat: <i>„Zertifizierter Faszien Trainer – Concept-Rossmann“</i> erwerben</p> <p><b>Rückenschullizenz</b></p> <p>Anerkannter Kurs zur Verlängerung der Rückenschullizenz Dieser Kurs ist eine anerkannte Massnahme des BVMBZ e.V. (Bundesverband Medizinischer Bildungszentren e.V.) zur Lizenzverlängerung der Rückenschullizenz des BVMBZ!</p>
<b>Zielgruppe</b>	Fachpersonen für Physiotherapie, Osteopathie, Körpertherapie, Massage, Sportwissenschaften, sowie Sportlehrer und Trainer/Personal Trainer
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	<p>Berufsdiplom</p> <p>Um am Aufbaukurs teilnehmen zu können musst Du den Grundlagenkurs vorgängig absolviert haben.</p>



## Dozent

Markus Rossmann



- Dipl.-Sportlehrer Univ. (Rehabilitation/Prävention)
- Internationaler Dozent
- Gesundheits- und Faszienspezialist
- Certified Rolfer™
- Entwicklung von Gesundheitsminimalprogrammen
- Begründer der Fasziens 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 und Winterthur
Kosten	CHF 440.– pro Kurs
Zeiten	9.00 – 17.30 Uhr (Tag 1) 9.00 – 16.00 Uhr (Tag 2)
Grundlagenkurs	22392   12. + 13. März 2022 (Bad Zurzach) 23392   4 + 5. Februar 2023 (Winterthur)
Aufbaukurs	23395   6. + 7. Februar 2022 (Winterthur)