

Concept-Rossmann: Richtig gehen – Gesund bewegen

Das einfache tägliche Gesundheitstraining für Deine Patienten

Concept-Rossmann: Richtig gehen – Gesund bewegen

Einleitung

Das Konzept «Richtig Gehen» ist ein individuell ausgerichteter, effizienter und einfach zu erlernender Lösungsansatz, der auf Basis des natürlichen Gangs des Menschen im Alltag körperliche und mentale Effekte erzielt. Richtig Gehen hat eine vitalisierende Wirkung, bei der Schmerzen und Stress reduziert werden können!

Bewegungsmangel ist die Hauptursache für die meisten körperlichen Probleme. Viele unserer Klienten und Patienten sind sich dessen bewusst und trotzdem hat die Mehrzahl dieser immer grösser werdenden Gruppe keine Zeit oder keine Lust, sich zusätzlich zu bewegen. Die Nachfrage nach sogenannten «Minimal-Bewegungsprogrammen» nimmt stetig zu. Wie kann ich mit wenig Zeitaufwand, wenn möglich ohne Schwitzen und ohne Umziehen, viel für die Gesundheit tun? Wie bringe ich den Menschen dazu, Freude an der Bewegung zu bekommen?

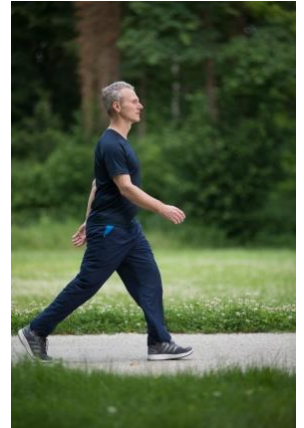
TherapeutInnen und TrainerInnen wissen, dass die erzielten Behandlungs- und Trainingserfolge mittel- und langfristig nur aufrechterhalten werden können, wenn der Patient/Klient sich mehr bewegt, bzw. sich im Alltag richtig bewegt. Gehen ist dabei die wichtigste und häufigste angewandte Alltagsbewegung!

Bring den Menschen bei, ihr alltägliches Gehen für die Gesundheit zu nutzen. Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass das richtige Gehen die Gesundheit fördert; und das ohne zusätzlichen Zeitaufwand, ohne Schwitzen und ohne Umziehen.

Gehen müssen die Menschen jeden Tag. Wenn man im Alltag richtig und bewusst geht, dann gibt man dem Körper jeden Tag richtige, gesunde Impulse. Geht man aber, wie es die meisten Menschen machen, unbewusst und falsch, dann gibt man dem Körper jeden Tag ungesunde, falsche Impulse, was mittelfristig körperliche und psychische Probleme verstärken bzw. entstehen lassen kann.

Richtig Gehen macht Spass und führt dazu, dass die Teilnehmenden sich mehr bewegen wollen, was letztendlich das Hauptziel dieses Konzeptes ist.

Richtig Gehen ist sicherlich die einfachste und gesündeste Übung, die Du Deinen Patienten/Klienten zeigen kannst, die sie zu jeder Zeit und an jedem Ort durchführen können.



Gesund Bewegen

Der zweite Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Beantwortung der Frage, welche sinnvollen und gesunden Übungen die Patienten in ihren Alltag integrieren können. Das kurze Unterbrechen des Alltags mit einer bewussten und gesunden Übung entlastet stark belastete Strukturen, bringt regelmässig gesunde Impulse in den Körper und schult die Patienten/Klienten, öfter am Tag an ihre Gesundheit zu denken.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden erlernen viele kleine und einfache Tricks, wie man den Patienten/Klienten mit wenig Aufwand in sinnvolle und gesunde Bewegung bringt!

Inhalte

Theorie und Praxis

- Einführung in die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse des Konzeptes «Richtig Gehen – Gesund Bewegen»
- Vermittlung der sieben Grundprinzipien
- Gesund bewegen – Einführung in Theorie und Praxis
- Vorstellung des 8-Stundenkonzeptes (§20 SGB V)

**Methoden/
Arbeitsweisen**

30% Theorie und 70% Praxis

- Theoretische Inputreferate
- Demonstrieren von Übungen
- Praktisches Üben Einzel und in Gruppen

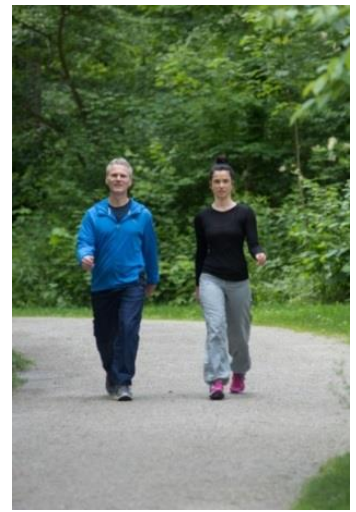


Foto: Christian Martin Weiss

**Maximale
Gruppengröße**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Vorbereitungsauftrag

Bitte bring Sportbekleidung mit.

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Körpertherapie, Sportwissenschaften, sowie Sportlehrer und Trainer/Personal Trainer

Teilnahmevoraussetzungen

Berufsdiplom

Dozent

Markus Rossmann



- Dipl.-Sportlehrer Univ. (Rehabilitation/Prävention)
- Internationaler Dozent
- Gesundheits- und Faszienexperte
- 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	22396
Datum	30. Mai 2022
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 240.–