

# Concept-Rossmann: Faszien-Training - Grundkurs



Bildungszentrum Reastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Concept-Rossmann: Faszien-Training - Grundkurs

### 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 erhältst Du 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. Faszien Training ist viel mehr! Es sind ganz spezielle Bewegungsimpulse, einfach, kurz und doch sehr effektiv! Man kann Bewegung nicht neu erfinden! Man kann auch Faszien und Muskeln nicht separat trainieren! Dennoch führen kleine Bewegungsänderungen zu einer viel besseren Stimulation des faszialen Systems und somit zu besseren, nachhaltigeren Ergebnissen!

#### 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

##### Grundlagen

- Anatomie des faszialen Systems
- Optimale Aktivierung der Zellen durch spezielle Bewegungsreize
- 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 der fasziellen Strukturen und dessen Bedeutung
  - Bewegungsökonomie und Verletzungsprophylaxe
  - Die Bedeutung von wippenden und federnden Impulsen und die Umsetzung in die Praxis vom Leichten zum Schweren
  - Übungen
  
- Körperwahrnehmung
  - Faszien und Körperwahrnehmung
  - Faszien und Psyche
  - Der Zusammenhang Faszien und Schmerz
  - Übungen
  
- Weitere Themen
  - Rückenprobleme – Faszientraining – „Die neue Rückenschule“
  - Übungen für Training und Therapie
  - Durchführung einer Faszien Training Stunde
  - Trainingsplanung - Trainingssteuerung

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theoretische Wissensvermittlung mittels Vorlesung
- Praktische Übungen mittels Demonstration, Üben und Supervision mit Feedback

### **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.

**Maximale Gruppengröße:** 24Teilnehmende mit einer Lehrperson

# ANGABEN ZUR LEHRPERSON

## Markus Rossmann

### Dipl.-Sportlehrer Univ./Certified Rolfer™

Dipl.Sportl.-Univ./Certified Rolfer™ Markus Roßmann ist Buchautor und international gefragter „Faszienpionier“! Er setzt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über Faszien und Muskeln in Bewegung und Hands On Techniken um. Seit mehr als 12 Jahren sind seine Workshops und Vorträge auf der ganzen Welt gefragt. Die Inhalte sind praxisorientiert, die Theorie einfach erklärt, immer aktuell und auf den Punkt gebracht!



## KURSVORAUSSETZUNGEN

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

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## VORBEREITUNGSAUFTAG

Bitte bring Sportbekleidung mit

## LEITUNG

Markus Rossmann

## BEMERKUNGEN

### Rückenschullizenz

A



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!

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
-------	---------	-------	--------	---------	--------

2 Tage	Bad Zurzach	20.04.2024 21.04.2024	09.00 - 17.30 Uhr 09.00 - 16.00 Uhr	24392	CHF 500.-
--------	-------------	--------------------------	--	-------	-----------