

Concept-Rossmann: Richtig Gehen - Gesund bewegen



Bildungszentrum Rehastudy
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@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

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

Kursausschreibung

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, positive 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 KlientInnen und PatientInnen 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 umzuziehen, viel für die Gesundheit tun?» «Wie bringe ich den Menschen dazu, Freude an der Bewegung zu bekommen?»

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

Bringe den Menschen bei, ihr alltägliches Gehen für die Gesundheit zu nutzen. 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.



ZIELE

Nach diesem Kurs hast Du viele kleine und einfache Tricks erlernt, wie Du Deine PatientInnen mit wenig Aufwand in sinnvolle und gesunde Bewegung bringst!

INHALTE

- 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

Theorie und Praxis

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

Maximale Gruppengröße: 24 Teilnehmende 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, Körpertherapie, Sportwissenschaften, sowie Sportlehrer und Trainer/Personal Trainer und Pilates- und Yogatrainer

Teilnahmevoraussetzungen:
Berufsdiplom

LEITUNG

Markus Rossmann

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	02.05.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25396	deutsch	CHF 250.-