

# Concept-Rossmann: Richtig Gehen - Gesund bewegen



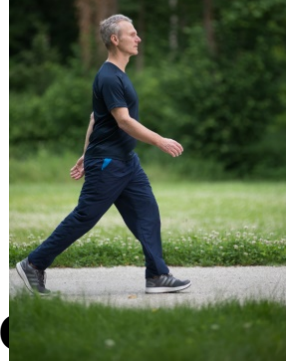
Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

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** **ZIELE** bewegen



Nach diesem Kurs

### **DAS EINFACHE TÄGLICHE GESUNDHEITSTRAINING FÜR DEINE PATIENTEN**

best Du viele kleine und einfache Tricks erlernt, wie Du Deine PatientInnen mit wenig Aufwand in sinnvolle und gesunde Bewegung bringst.

## INHALTE

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!

- 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)

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?»

Theorie und Praxis

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

- Theoretische Inputreferate
- Demonstrieren von Übungen
- Wichtigste und häufigste angewandte Alltagsbewegung!
- Praktisches Üben Einzel und in Gruppen

Bringe den Menschen bei, ihr alltägliches Gehen für die Gesundheit zu nutzen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass das **Maximale Gruppengröße 20 Teilnehmer:innen das mit dem geringsten Zeitaufwand, ohne Schwitzen und ohne umzuziehen.**

Gehen müssen die Menschen jeden Tag. Wenn man im Alltag richtig und bewusst geht, dann gibt man dem Körper jeden Tag ein gutes Feedback. Inmitten des Gehens machen wir 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.

## 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.- |