

# Concept-Rossmann: Faszien-Training - Grundkurs



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 italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Concept-Rossmann: Faszien-Training - Grundkurs

### EINLEITUNG

Das Wissen über Faszien ändert den Blick auf die menschliche Anatomie und somit das therapeutische Vorgehen. Faszien umgeben und verbinden alle Strukturen in unserem Körper und sind ein wesentlicher Bestandteil der Energieübertragung, welche großen Einfluss auf Heilungsprozesse und die Gesundheit hat.

Um langfristig positive Veränderungen im Körper zu generieren, benötigt man neben Hands-on Techniken, regelmäßige Bewegungsreize, die für den Patienten leicht und mit wenig Zeitaufwand durchführbar sind.

Früher hieß es: Um gute Übungsprogramme zu kreieren, muss man die Funktionalität der Muskeln verstehen.

Heute weiß man: Die Funktionalität der Muskeln ist abhängig vom Zustand der Faszien. Wer mit Übungsprogrammen in der Rehabilitation, in der Prävention oder im Sport arbeiten möchte, der muss sich mit dem faszialen System beschäftigen.

### ZIELE

Nach diesem Kurs

- Hast Du einen Überblick gewonnen über die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Faszien
- Verstehst Du, wie Du dieses Wissen für die Planung moderner Trainingspläne bei körperlichen Problemen (Rücken - Hüfte - Knie - Schulter) einsetzen kannst.

### INHALTE

- Theorie Grundlagen
  - Anatomie des faszialen Systems
    - Anatomie der Faszien
    - Einfluss der Faszien auf die Funktionalität von Muskeln und Organen
      - Neuer Blick auf das muskuläre „Ansatz-/Ursprung“ Konzept
      - Neues Wissen - Die Rolle der Faszien bei der kinetischen Energieübertragung bei Bewegung
      - Faszien und Rückenschmerzen
- 
- Theorie und Praxis
  - Einführung in die 4 Säulen des Faszien Trainings
- 
- Fasziales Dehnen
- Katapulttraining
- Körperwahrnehmung
- Rollen - Blackrolltraining

- Praxis
  - Erarbeiten der wichtigsten Bewegungsreize für Faszien
  - Übungen für die 4 Säulen des Faszien Trainings
  - Grundlagen zur Erstellung von Übungsprogrammen
  - Beispiel: Übungsprogramm für chron. Rückenschmerzen
  - Durchführung einer Faszien Trainings Stunde (Master Class)

## 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, Osteopathie, Sportwissenschaften und Körpertherapie mit bewegungstherapeutischer Ausbildung

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## VORBEREITUNGS-AUFTRAG

Bitte bring Sportbekleidung mit.

## LEITUNG

Markus Rossmann

# BEMERKUNGEN

Nach erfolgreicher Teilnahme erhältst Du die Berechtigung zur Teilnahme am Aufbaukurs.

## 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	03.05.2025 04.05.2025	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	25392	CHF 500.-