



CONCEPT-ROSSMANN

Faszien fühlen – begreifen – bewegen

Faszien Training Grundlagenkurs

Faszien begreifen und trainieren – International bekannter Grundlagenkurs über Faszien und Bewegung

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 erhalten Sie 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, was fälschlicherweise als das einzige Faszientraining bezeichnet wird. Faszien Training ist viel mehr! Es sind ganz spezielle Bewegungsimpulse! Man kann Bewegung nicht neu erfinden! Man kann auch Faszien und Muskeln nicht separat trainieren! Dennoch führen kleine Bewegungsveränderungen zu einer viel besseren Stimulation des faszialen Systems! Lassen Sie sich überraschen!

Dieser Kurs ist konzipiert für alle Therapeuten und Trainer (Prävention/Rehabilitation), die bei diesem Thema nicht nur an der Oberfläche kratzen, sondern gezielt fasziale Bewegungstechniken in ihre Therapie/Training integrieren wollen, um bessere Ergebnisse zu erzielen!

Die Workshops und Vorträge von Markus Roßmann sind **weltweit** (China, Russland, Brasilien, Italien uvm.) bei Therapeuten, Trainern und Sportlern sehr beliebt. Er legt in seinen Workshops viel Wert auf die Praxis. Die theoretischen Hintergründe vermittelt er einfach und bildlich. Er liebt es, die Kreativität seiner Teilnehmer in die Kurse einzubinden. Seine Art zu unterrichten ist für viele neu und ungewohnt – und gerade deshalb so spannend, informativ und unterhaltsam.



CONCEPT-ROSSMANN

Dipl.-Sportl.Univ / Certified Rolfer™ Markus Roßmann

Gründer von Concept-Rossmann - Buchautor

Adrian-Stoop-Str. 11 – 83707 Bad Wiessee – Fon: +49 (0)8022-9150302

email: info@concept-rossmann.com – Homepage: www.concept-rossmann.com



CONCEPT-ROSSMANN

Faszien fühlen – begreifen – bewegen

Nach erfolgreicher Teilnahme am Grundlagenkurs ist man berechtigt am Aufbaukurs teilnehmen zu dürfen. In diesem besteht mit einer abschließenden kurzen Prüfung das Zertifikat

„Zertifizierter Faszien Trainer – Concept-Rossmann“

zu erwerben!



Inhalte:

- **Theorie und Praxis**
 - **Grundlagen**
 - Anatomie des faszialen Systems
 - Bedeutung der Faszie für Gesundheit, Leistung und Regeneration
 - Grundlagen – die Zellen des faszialen Systems
 - Optimale Aktivierung der Zellen durch Bewegung
 - Faszien – lösen und „kräftigen“
 - Einfluss des faszialen Systems auf die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Organen
 - Die Bedeutung von Faszien Training in Prävention und Rehabilitation



CONCEPT-ROSSMANN

Faszien fühlen – begreifen – bewegen

- **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
 - **Fasziales Dehnen**
 - Unterschied normales und fasziales Dehnen
 - Die Bedeutung von Bewegungsvielfalt
 - Richtiges Einsetzen verschiedener Dehntechniken
 - Wissenschaftlicher Hintergrund
 - Übungen
 - **Katapultraining**
 - Die kinetische Speicherkapazität
 - Bewegungsökonomie und Verletzungsprophylaxe
 - Die Bedeutung von wippenden und federnden Impulsen und die Umsetzung in die Praxis vom Leichten zum Schweren
 - Übungen
 - **Körperwahrnehmung**
 - Die Faszien – unser 6.Sinn
 - Der Zusammenhang Faszien und Schmerz
 - Übungen
 - **Weitere Themen**
 - **Rückenprobleme – Faszientraining – „Die neue Rückenschule“**
 - Übungen für Training und Therapie
 - Durchführung einer Faszienfitness Stunde
 - Trainingsplanung - Trainingssteuerung





CONCEPT-ROSSMANN

Faszien fühlen – begreifen – bewegen

Dieser Kurs ist konzipiert für:

- Physiotherapeuten
- Sportlehrer/Sportwissenschaftler
- Osteopathen
- Körpertherapeuten
- Masseur
- Trainer / Personal Trainer
- Yoga
- Pilates



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!**

Anzahl der Kursstunden pro Kurs: 16 Unterrichtsstunden á 45 min

Unterrichtszeiten:

1.Tag: 9:00 – ca. 17:30 Uhr

2.Tag: 9:00 – ca. 16:00 Uhr

Teilnahme in Sportbekleidung

Dozent:

Markus Roßmann

- Dipl.-Sportl.Univ.
- Certified Rolfer™
- Internationale Dozententätigkeit
- Begründer des Konzeptes Faszien Training (Concept-Rossmann) – Therapie und Training
- Begründer des Konzeptes Richtig Gehen/Gesund bewegen
- Buchautor
- Mitglied der European Rolfig Association
- Mitglied der Fascia Research Society



CONCEPT-ROSSMANN

Dipl.-Sportl.Univ / Certified Rolfer™ Markus Roßmann
Gründer von Concept-Rossmann - Buchautor
Adrian-Stoop-Str. 11 – 83707 Bad Wiessee – Fon: +49 (0)8022-9150302
email: info@concept-rossmann.com – Homepage: www.concept-rossmann.com