

KURSANGEBOT 2025

ANMELDUNG AB SOFORT
PhysioOase Marrocco
Feldstr. 60
8180 Bülach
078/ 316 15 13
marrocco@physio-oase.ch



Datum/Zeit

Thema

Ort

Mittwoch, 22.10.25
Mittwoch, 19.11.25
Jeweils 19.00-20.30 Uhr

Balance für das Nervensystem

Feldstr.60, 2.Stock
109.-CHF pro Mal

Mittwoch, 01.10.25
Mittwoch, 29.10.25
Mittwoch, 05.11.25
Mittwoch, 12.11.25
Mittwoch, 26.11.25
Jeweils 19.00-20.00 Uhr

Fascial Walk

Spitalgarten Bülach
25.-CHF pro Mal oder
mit Physioverordnung
für Gruppentherapie

Freitag, 26.09.25
Freitag, 03.10.25
Freitag, 24.10.25
Freitag, 31.10.25
Freitag, 07.11.25
Freitag, 14.11.25
Freitag, 21.11.25
Freitag, 28.11.25
Jeweils 10.00-11.00 Uhr

Gleichgewichts- training Sturzprofilaxe

Physio-Vital-Fitness
Gruppenraum
30.-CHF pro Mal oder
mit Physioverordnung
für Gruppentherapie

Kursbeschriebe siehe hinten, bei Fragen, melde dich.

FascialWalk: Mit wenig Aufwand, viel für deine Gesundheit tun

Bewegungsmangel hat zwei Hauptursachen. Entweder Stress und damit keine Zeit oder Faul und daher keine Lust. Der Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung fehlt.

FascialWalk ist ein Training, das sich die meisten Menschen wünschen. Richtig Gehen fördert die Gesundheit und braucht kein großes Zeitfenster, weil es in den Alltag integriert werden kann. Ohne Stress, Schweiß und Überbelastung. Die gesündeste Bewegung für den Menschen ist der kontralaterale Gang.

Du lernst die 7 Grundprinzipien kennen, die das perfekte Zusammenspiel für Muskeln und Faszien fördern. Du verstehst den Mechanismus, wie du ökonomisch Gehen kannst und warum das für den Rücken wichtig ist, aber auch deine mentale Gesundheit unterstützt und div. Erkrankungsrisiken senkt.

Die FascialWalk Gruppe findet bei jedem Wetter statt. Um das ganze Konzept zu verstehen, reicht eine einmalige Teilnahme nicht.

Die FascialWalk Methode wurde von Markus Rossmann (Dipl.Sportl.Univ / Certified Rolfer®) entwickelt.

NERVENSYSTEM: VOM STRESS ZUR SELBSTREGULATION

Du möchtest dir etwas Gutes tun und mit gezielten Übungen, Stress abbauen.

Du möchtest Schritt für Schritt lernen, dich selbst zu regulieren und wieder mehr Körpergefühl zu entwickeln?

Somatische Übungen, gezieltes Arbeiten mit dem vegetativen Nervensystem, Lockern, von tiefen Verspannungen durch Faszientraining, Summen und Klingen zur Aktivierung des Vagusnervs.

Bei chronischen Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden, ADHS, Schlafstörungen, psychischen Belastungen, Präventiv um Krankheiten vorzubeugen.

In einer kleinen Gruppe mit einfachen Übungen, in einer feinen Atmosphäre.

Wir empfehlen für die Nachhaltigkeit alle Abende zu besuchen und darum gibt es dann eine Ermäßigung.

Kooperation mit



Christine Zhai Stimmfabrik Schweiz Direktorin, Headcoach

GLEICHGEWICHTSTRaining/ STURZPRÄVENTION

Das Gleichgewichtstraining ist effektiv zur Sturzprävention und zur Förderung der Körperwahrnehmung. Es bietet eine Basis für Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und ein sicheres, aufrechtes Unterwegs sein im Alltag.

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen sowie an diejenigen, die ihre Trainingsqualität verbessern möchten. Der Kurs wird ab 5 Teilnehmer durchgeführt. Du bist Fußgänger mit oder ohne Hilfsmittel.

Besonders geeignet bei Schwindelbeschwerden, Unsicherheit bei Stehen und Gehen, Rücken-, Kopf- und Nackenbeschwerden, innere Unruhe.

Seit 2018 biete ich regelmäßig Trainings an. Es erwartet dich ein ähnlicher Ablauf mit viel Abwechslung und Inspiration, angepasst an deinem Niveau. Einstieg ist jederzeit möglich.

Kooperation mit



Hammerstrasse 8, 8180 Bülach

Ich freue mich auf deine Teilnahme mit An-/Abmeldung. Liebe Grüße Angela Marrocco, eidg. Dipl.Physiotherapeutin FH