



Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro

Marcel Merkel, Stefan Kosik

Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro Marcel Merkel, Stefan Kosik

Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro Die Osteopathie erfährt gerade in den letzten Jahren von Patienten aufgrund ihrer heilenden Wirkweise einen immer größeren Zulauf. Osteopathen arbeiten ausschließlich mit feinfühligem Händen, um die Mobilität aller Strukturen im Körper zu verbessern und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Autoren sind seit vielen Jahren als Osteopathen in der Abteilung für Osteopathie und Alternativmedizin der Rehabilitationstagesklinik Ortho-Mobile in Hattingen tätig und haben zahlreichen Patienten mit bewährten Techniken von Schmerzen befreien und Operationen verhindern können. Zu einer erfolgreichen Behandlung gehört auch eine Weiterempfehlung für ein häusliches oder berufliches Programm, sogenannte „ADL´s (Activities of daily living)“, um das Erreichte zu erhalten oder gar zu verbessern. Mithilfe eines Pilates-Rollers werden ergänzende Übungen zur Osteopathie vorgestellt, mit denen sich adäquat die therapeutischen Hände nachbilden lassen, aber auch ein intensives, effizientes und zeitlich mit geringem Aufwand zu betreibendes, heilendes Trainingsprogramm realisieren lässt. Es basiert auf vier Schwerpunkten: 1. Blockaden in allen Gelenken, einschließlich der Wirbelsäule, werden gelöst, 2. fasziale Spannungen werden befreit, 3. die Beweglichkeit, Lage und Funktion der Organe werden verbessert sowie 4. die Koordination und Kraft der Muskeln werden verbessert. Damit gehen die Autoren weiter, als es in der Trainingsmethodik oder dem Rehasport üblich ist. Das Anwendungsspektrum reicht von der Primärprävention bis

 [Download Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ei ...pdf](#)

 [Online lesen Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro Marcel Merkel, Stefan Kosik

256 Seiten

Pressestimmen

Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller Die Osteopathie erfährt aufgrund ihrer heilenden Wirkweise einen immer größeren Zulauf. Osteopathen arbeiten ausschließlich mit feinfühligem Händen, um die Mobilität aller Strukturen im Körper zu verbessern und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Autoren sind seit vielen Jahren als Osteopathen in der Abteilung für Osteopathie und Alternativmedizin der Rehabilitationsklinik Ortho-Mobile in Hattingen tätig und haben zahlreiche Patienten mit bewährten Techniken von Schmerzen befreien und Operationen verhindern können. Zu einer erfolgreichen Behandlung gehört auch eine Weiterempfehlung für ein häusliches oder berufliches Programm, so genannte "ADL s (Activities of daily living)

", um das Erreichte zu erhalten oder gar zu verbessern. Mithilfe des Pilates-Rollers (Firma Novacare GmbH) werden ergänzende Übungen zur Osteopathie vorgestellt, mit denen sich adäquat die therapeutischen Hände nachbilden lassen. Sport InForm 11/2014 Kurzbeschreibung

Die Osteopathie erfährt gerade in den letzten Jahren vonseiten der Patienten aufgrund ihrer heilenden Wirkweise einen immer größeren Zulauf. Osteopathen arbeiten ausschließlich mit feinfühligem Händen, um die Mobilität aller Strukturen im Körper zu verbessern und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Autoren sind seit vielen Jahren als Osteopathen in der Abteilung für Osteopathie und Alternativmedizin der Rehabilitationstagesklinik Ortho- Mobile in Hattingen tätig und haben zahlreichen Patienten mit bewährten Techniken von Schmerzen befreien und Operationen verhindern können. Zu einer erfolgreichen Behandlung gehört auch eine Weiterempfehlung für ein häusliches oder berufliches Programm, sogenannte ADLs (Activities of daily living) , um das Erreichte zu erhalten oder gar zu verbessern. Mithilfe des Pilates-Rollers (Firma SISSEL®) werden ergänzende Übungen zur Osteopathie vorgestellt, mit denen sich adäquat die therapeutischen Hände nachbilden lassen, aber auch ein intensives, effizientes und zeitlich mit geringem Aufwand zu betreibendes, heilendes Trainingsprogramm realisieren lässt. Es basiert auf vier Schwerpunkten: 1. Blockaden in allen Gelenken, einschließlich der Wirbelsäule, werden gelöst, 2. fasziale Spannungen werden befreit, 3. die Beweglichkeit, Lage und Funktion der Organe werden verbessert, 4. die Kraft der Muskeln wird gesteigert und ebenfalls die Koordination verbessert. Damit gehen die Autoren weiter, als es in der Trainingsmethodik oder dem Rehasport üblich ist. Das Anwendungsspektrum reicht von der Primärprävention bis zur Rehabilitation, frei nach der osteopathischen Maxime - Bewegung ist Leben Leben ist Bewegung. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stefan Kosik ist Osteopath, Heilpraktiker, Physiotherapeut sowie Diplom-Sozialwissenschaftler und ebenfalls seit vielen Jahren in der Reha-Tagesklinik und dem Therapiezentrum Ortho-Mobile in Hattingen tätig. Als Trainer B arbeitet er für den Behindertensportverband NRW. Darüber hinaus beschäftigt er sich mit Philosophie im Allgemeinen und mit der chinesischen im Speziellen. Im Spannungsfeld von Buddhismus, Taoismus und Konfuzianismus versteht er sich als erklärter Taoist, wobei taoistische Bewegungssysteme mit fließenden Bewegungen eine große Rolle spielen. Für ihn stellt Osteopathie die zur Bewegung gewordene taoistische Idee dar. Marcel Merkel ist Osteopath, Heilpraktiker (Physiotherapie), Sportwissenschaftler/Diplomsportlehrer für Rehabilitation (Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule Köln), Physiotherapeut, Rettungssanitäter sowie Inhaber und Geschäftsführer der Ortho-Mobile Reha- und Tagesklinik GmbH in Hattingen für orthopädische und onkologische Erkrankungen und der Reha-Ruhrgebiet GmbH sowie Leiter der Klinikabteilung für Osteopathie und Alternativmedizin. Als Lehrbeauftragter ist er für die Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum tätig. Fortbildungen wurden in Manueller Therapie, Psychomotorik, neurologischen Behandlungstechniken, Sportphysiotherapie, Medizinischer Trainingstherapie, Energetischem/Geistigen Heilen und Trance Healing abgeschlossen. Download and Read Online Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu

Hause und das Büro Marcel Merkel, Stefan Kosik #P3FMGO5T7IE

Lesen Sie Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro von Marcel Merkel, Stefan Kosik für online ebook Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro von Marcel Merkel, Stefan Kosik Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro von Marcel Merkel, Stefan Kosik Bücher online zu lesen. Online Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro von Marcel Merkel, Stefan Kosik ebook PDF herunterladen Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro von Marcel Merkel, Stefan Kosik Doc Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro von Marcel Merkel, Stefan Kosik Mobipocket Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro von Marcel Merkel, Stefan Kosik EPub