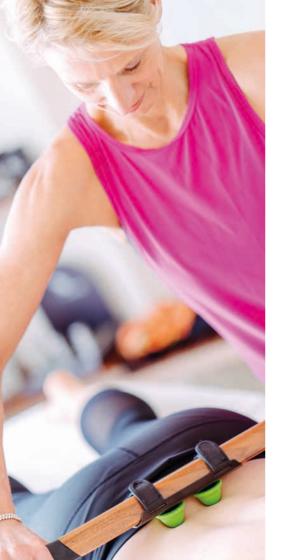


Sportwissenschaftlerin Sporttherapeutin Faszienexpertin





Personal Training für Therapie, Sport und Alltag

- * Persönliche Betreuung
- * individuelles Training
- * Sporttherapie

Behandlung im Zentrum von Hannover!

Die Wege in die Belastungsfähigkeit, in die Leistungsoptimierung und heraus aus dem Schmerz sind höchst individuell.

Im Eingangsgesprächs bestehend aus Anamnese, Status- und Bewegungsanalyse, wird für Sie ein individuelles Trainings- und Therapiekonzept erstellt. Die betreuten Trainings- und Sporttherapiestunden führen zu einem eigenständigen Training und einer nachhaltigen Behandlung.

Die wichtigste Grundlage meiner Arbeit ist das Verständnis für den eigenen Körper und die differenzierte, achtsame Wahrnehmung von Haltung und Bewegung. Je besser Sie Ihren eigenen Körper kennen, ihn spüren und die Vorgänge verstehen, desto effektiver können Sie aktiv Schmerzmuster durchbrechen, Stabilität und Kraft, wie auch Bewegungsfreiheit aufbauen.

Die 1:1 Betreuung ist dabei die beste Voraussetzung.

Ich freue mich auf gemeinsame Stunden und gute Erfolge!

Schwerpunkte der Arbeit

Cranio-Pedale Sporttherapie

- Sensomotorik Fuß (Stabilität, Kräftigung, Mobilität)
- Training und Behandlung entlang der myofaszialen Leitbahnen (Faszientraining & Faszienbehandlung)
- Haltungsarbeit
- Erarbeitung eines Heimtrainingsprogramms

Rückentraining

- Schmerzmuster erkennen und behandeln (HWS, BWS, LWS, Becken)
- · Stabilität, Kräftigung & Mobilität
- Haltungsarbeit
- Training
- · Erarbeitung eines Heimtrainingsprogramms

Orthopädisch-rheumatologische Gelenksprävention (-rehabilitation)

- · Fuß-, Knie-, Hüft- und Schulterproblematiken
- · Versorgung und Behandlung durch Bewegung
- Aufbau einer Belastungsfähigkeit für Sport und Alltag

Allgemeine Fitness

- Training für Haltung, Gelenkprävention und Grundversorgung
- als Salutogenese-Programm für den Gesunderhalt des Körpers

