



MEHR KRAFT. MEHR BEWEGLICHKEIT.

Naturheilpraxis Stefanie Kunze
Heilpraktikerin & Bewegungstherapeutin

Und wie kann ich Ihnen helfen?
Lassen Sie uns sprechen.

Telefon: **0173 - 870 1929**

FÜR EINEN STARKEN UND BELASTBAREN KÖRPER

Mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, ein insgesamt sichereres Körpergefühl: All das können Sie durch spezielle Übungen erreichen. Die Gestaltung der Einzelstunden stimme ich auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ab.

Bewegungsstunden: „Work-in“ statt Work-out

Bewegungsstunden biete ich in der Regel in Einzelsitzungen an. Ziel ist ein besseres Körpergefühl. Dazu üben wir optimale Bewegungsabläufe ein, die Ihre Kraft und Beweglichkeit verbessern und Ihre Beschwerden lindern.

Der genaue Ablauf richtet sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen: Je nachdem, ob Sie Ihre Haltung verbessern, Ihre Kräfte nach Unfall oder Krankheit wiedererlangen, die Leistung in Ihrem Lieblingssport steigern oder allgemein etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, wähle ich die passenden Übungen aus.

Den Schwerpunkt lege ich auf Pilates, eines der effektivsten Ganzkörpertrainings überhaupt. Je nach Bedarf baue ich Elemente aus zwei weiteren, therapeutisch hochwirksamen Ansätzen mit ein: der Spiraldynamik® und dem Faszientraining.

Wichtig: In meinen Stunden geht es nicht darum, sich sportlich „auszupowern“. Vielmehr erwarten Sie sanfte, aber hocheffektive Übungen. Sie tanken neue Energie, Sie atmen bewusster, Sie fühlen sich rundum besser. Erfahrungsgemäß setzt diese Wirkung schnell ein – oft schon nach der ersten Stunde.

CenterCircle®-Pilates: Sanftes Training für ein neues Körpergefühl.

Pilates ist ein hoch effektives Ganzkörpertraining. Charakteristisch ist, dass die Übungen im Einklang mit der Atmung ausgeführt und die tiefliegenden Rumpfmuskeln dabei in einer Grundspannung gehalten werden. Sie können mit Pilates Ihr Körperbewusstsein so verbessern, dass Sie ungünstige Bewegungsmuster oder Fehlbelastungen selbst spüren und korrigieren können. So können gerade Menschen mit Schulter- oder Rückenbeschwerden ihre Beschwerden als deutlich lindern.

In meiner Praxis habe ich mich auf CenterCircle®-Pilates spezialisiert. Die Devise ist hier „Qualität vor Quantität“ – lieber weniger, aber sehr korrekt ausgeführte Wiederholungen. Ergänzend arbeiten wir mit Imagination, also der mentalen Vorstellung von Bewegungsabläufen: Sie hilft, das Körperempfinden weiter zu verbessern und motorische Fähigkeiten wie Kraft und Koordination zu steigern. (Diese Technik, als Franklin-Methode bekannt, nutzen übrigens auch Leistungssportler.)

Meinem Arbeitsschwerpunkt entspricht die Ausstattung meiner Praxis:

- Studiogeräte Reformer, Cadillac, Chair und Spine-Corrector
- Pilates-Balance® Bälle, Franklin Bälle, REITERSET nach der Franklin-Methode®
- Bellicon Trampolin, Vibrationstraining mit BodyVibe® Gravity
- Oov®
- Matte
- Smart-Spine System von Marie-José Blom – Pilates mit Wärme
- Foamroller
- Magic-Circle
und diverse andere Kleingeräte
- Pilates-Arcs
- Rotating Discs
- Functional Footprints

Die Wahl der Geräte richtet sich nach Ihren Zielen und Ihrem körperlichen Ausgangszustand.

Faszien-Distorsions-Modell: Körpersprache lesen.

Das Faszien-Distorsions-Modell basiert wesentlich darauf, dass Patienten trotz unterschiedlicher medizinischer Diagnosen bei der Beschreibung ihrer Beschwerden immer wieder die gleichen Worte und Gesten verwenden.

Dr. Typaldos entwickelte die Theorie, dass die Ursache dieses Phänomens in sechs verschiedenen Faziendistorsionen zu suchen ist. Dabei handelt es sich um charakteristische Formveränderungen des Bindegewebes. Man unterscheidet zwischen Triggerband, herniertem Triggerpunkt, Continuumdistorsion, Faltdistorsion, Zylinderdistorsion und tektonischer Fixation.

Durch eine spezifische, meist manuelle Therapie können diese Faziendistorsionen wieder korrigiert und damit die Ursache für Schmerzen und Funktionseinschränkungen behoben werden. Die entscheidenden Hinweise für die Diagnose liefert der Patient selbst. Die FDM stützt sich auf visuelle Diagnostik durch Analyse der Körpersprache, Anamnese und Palpation. Auf die Eigenwahrnehmung des Patienten wird dabei großes Augenmerk gelegt, seine Beschreibungen sowie die Körpersprache genau beachtet.

Die Gestik wird zu einer wichtigen Informationsquelle für den Therapeuten. Man geht davon aus, dass es für jede der sechs Faziendistorsionen eine charakteristische, reproduzierbare Körpersprache, sowie verbale Beschreibungen gibt.

Die ausführliche Anamnese sucht nach den vielschichtigen Details des Beschwerdeverlaufs, des Verletzungshergangs und weiterer Merkmale eines Beschwerdemusters. Die Indikationen sind vielfältig, gute Erfahrungen werden nicht nur bei Rückenschmerzen, sondern auch bei Schulterschmerzen, Knieschmerzen und Sportverletzungen jeglicher Art berichtet. Im November des Jahres 2006 wurde in Wien die European FDM Association gegründet, die sich nicht nur die Verbreitung des FDM, sondern auch die Förderung von Forschung zu diesem Thema zum Ziel gesetzt hat.

In Österreich wird die Gesellschaft vom Wiener Anästhesisten Dr. Georg Harrer geleitet.

Spiraldynamik®: Gebrauchsanweisung für den Bewegungsapparat.

Sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel sind nur zwei der Alltagsgewohnheiten, die zu einer schlechten Haltung führen können. Mit der Spiraldynamik® können Sie ihr gezielt entgegenwirken: Diese relativ junge Technik hilft, unkoordinierte Haltungen und Bewegungen zu erkennen und Fehlhaltungen wie Hohlkreuz, Rundrücken oder Knickfüße zu reduzieren.

Das Konzept basiert auf einer neuen „Bewegungsintelligenz“: Gesunde Bewegungen – die der natürlichen Struktur von Skelett und Muskulatur entsprechen – sollen erlernt, ungesunde Bewegungen vermieden werden. Ziel ist es, das neue Körpergefühl im Alltag umzusetzen.

In bestimmten Fällen lässt sich die Spiraldynamik® auch therapeutisch einsetzen. Sprechen Sie mich bei Interesse an; ich informiere ich Sie gerne.

Fascial Fitness®: Für ein elastisches Bindegewebe.

Unter Faszien versteht man die Bestandteile des Bindegewebes: Sehnen, Bänder, Muskel- und Organhüllen. Laut jüngeren Forschungsergebnissen spielen sie neben den Muskeln und Nerven eine wichtige Rolle für die Bewegung, geben dem Körper Form und Elastizität. Und nicht nur das: Wie wir heute wissen, ist das fasziale Gewebe mit Rezeptoren ausgestattet, die in hohem Maße zur Körperwahrnehmung beitragen.

Das Faszienetzwerk des Körpers erneuert sich ständig. Es kann aber auch verhärten und „verkleben“, beispielsweise infolge von Verletzungen und Fehlhaltungen. Das Ergebnis sind Schmerzen und Steifigkeit. Mit bestimmten Impulsen und Bewegungen lässt sich solche Verklebungen lösen und die Regeneration der Faszien unterstützen.

Obgleich eine wachsende Anzahl von Studien die Bedeutung der Faszien belegt, steht die volle schulmedizinische Anerkennung dieses Wissens noch aus. In die Physiotherapie aber auch in Fitness und Sport (etwa Fußball) sind die Erkenntnisse der Faszienforschung längst eingeflossen. Statt des isolierten Aufbaus einzelner Muskeln kommt man zunehmend zu ganzheitlichen Trainings- und Therapiekonzepten.

Fascial Fitness® ist eine Komponente in meinen Bewegungsstunden. Ziel ist die sogenannte „Wohlspannung“: ein gesundes, gleichzeitig straffes und dennoch elastisches Bindegewebe, das die Belastbarkeit von Sehnen, Bändern und letztlich auch Muskeln unterstützt.

Und wie kann ich Ihnen helfen? Lassen Sie uns sprechen.

Kontaktieren Sie mich, um einen Termin für ein Erstgespräch in meiner Praxis zu vereinbaren. Oder ganz unverbindlich, falls Sie noch Fragen haben.

Telefon: **0173 - 870 1929**

Vereinbaren Sie einen Termin
Mobil: 0173-8701929
E-Mail: srkunze@online.de

www.stefaniekunze.de