

Gezielt gegen
Bewegungsmangel

OSTEOLETIC

gesundheitliche
Ganzkörperkräftigung



Dieser anerkannte Präventionskurs - ZPP zertifiziert nach § 20 SGB V -
bietet eine Symbiose aus

- gezieltem Muskelaufbau und Bewegungsschulung
- Organ-Mobilisation und -Stimulation
- deblockierenden Mobilisationstechniken
- manueller Selbstbehandlung
- Entspannungstraining durch Atem- und Akupressur-Techniken

mit gegenseitigem Nutzen.

Der menschliche Körper bildet eine Einheit aus Muskeln, Faszien, Nerven und Organen, die alle Einfluss auf den Bewegungsapparat haben und umgekehrt.

Sie alle funktionieren und reagieren in Abhängigkeit voneinander, nicht isoliert.

In diesem angebotenen Osteoletic-Konzept bekommen die Organe und Nerven, sowie das Kraniosakrale-System wichtige Aufmerksamkeit und Integration.

Der Körper wird als funktionelle Einheit gesehen und in seiner Gesamtheit trainiert.

Der Präventionskurs wird wie folgt geplant:

Ort	Praxis Philipp Jacobs Am Fuchsberg 2, 41468 Neuss
Termine	1 x pro Woche, ab Januar 2026, 10 Kurseinheiten á 60 Minuten
Tag/Uhrzeit	Samstag, 10-11 Uhr
Teilnehmer	6-10 Personen
Kosten	150 € für 10 Kurseinheiten, mind. 75 € Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen, § 20 SGB V zertifiziert

In Anlehnung an die am häufigsten auftretenden Gesundheitsprobleme in der Bevölkerung, sind für die einzelnen Kurseinheiten folgende Themen geplant:

- ✓ Probleme durch ständiges Sitzen und arbeiten am PC
- ✓ Mobilisierung und Kräftigung
der LWS Region,
des Ilio-Sakralgelenkes,
des Beckenbodens,
- ✓ Stress
- ✓ Ernährung und Verdauung.