

Gezielt gegen
Bewegungsmangel

OSTEOLETIC

gesundheitliche
Ganzkörperkräftigung



Mit diesem anerkannten Präventionskurs (§ 20 SGB V) wird ein Trainingskonzept angeboten, das die drei Säulen der Osteopathie,

das parietale System

das viszerale System

das kraniosakrale System

als funktionelle Einheit verbindend trainiert.

Somit entsteht 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 jeweils 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 | Check Up vor Kursbeginn, 1 x pro Woche, ab Mai 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.