



Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung



Download



Online Lesen

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

Downloaden und kostenlos lesen Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung Urs Geiger

296 Seiten

Kurzbeschreibung

Die ideale Kombination aus theoretischem Hintergrundwissen und Praxis

Die Theorie hilft dem Leser, die wissenschaftliche Basis der Übungen zu verstehen und so auch eigene therapeutische Übungen zu entwickeln oder beschriebene zu erweitern.

Der Praxisteil ist nach Körperabschnitten, die funktionell zusammenarbeiten, gegliedert und nicht nach einzelnen Muskeln.

Die Autoren zeigen anhand bewährter Kleingeräte wie Theraband, Blackroll, kleinen Hanteln oder Swing Stab, wie Sie ein funktionelles und vielschichtiges Training gestalten können. Funktionseinheiten wie Brustkorb, Becken und Lendenwirbelsäule geben die Struktur vor.

Dabei wird stufenweise vorgegangen: von der Klinik über Testübungen zu funktionellem Training und innerhalb diesem von der Mobilisation über die Stabilisation zur Kräftigung.

Mehr als 300 farbige Abbildungen sorgen für maximales Verständnis. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Urs Geiger GYM medico GmbH / Hebelstrasse 56, CH-4056 Basel E-mail:

gymmedico@swissonline.ch **Ausbildung:** Physiotherapie Universitätsspital Basel (1977-1980), Dipl.

Physiotherapeut FH(NTE) **Spezielle Weiterbildungen:** 1986: Instruktor Funktionelle Bewegungslehre Klein-

Vogelbach / 1993: Ausbildung in Manueller Therapie (Zertifikat SAMT) / 1997: Diplom SGEP (Sport- und

Rehabilitations-physiotherapie), ETH Zürich / 2003: Diplom IMTT Triggerpunkt-Therapeut® / 2004:

Zertifikat Bewegungsberater, Bundesamt für Sport, CH-Magglingen / 2006: Zertifikat SVEB 1 (HWS Basel)

/ 2007: Leiterausstellung Seniorensport, Bundesamt für Sport, CH-Magglingen / 2013: CAS Clinical

Assessment und Decision Making, FH Bern / 2014: CAS Sportphysiotherapie – Sport in der Rehabilitation,

FH Bern **Michael Zimmermann** Mit dem geschützten Dreistufenkonzept H3 entwickelte Herr Zimmermann

die aufeinander aufbauenden Bausteine „MobiStretch“, „Corestab“ und „IronComplex“, welche über die

Optimierung der Körperhaltung und Wahrnehmung erfolgreich Beweglichkeit, Koordination und

Leistungsfähigkeit (Holistic-3) verbessern. Herr Zimmermann ist Personaltrainer, Ernährungscoach, TRX®

Sports Medicine Suspension Trainer und Fachmann für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit

eidgenössischem Fähigkeitsausweis sowie Inhaber der Firma ROOTS-Training (Personaltraining &

Lifestyleberatung); er arbeitet als Verantwortlicher im Zentrum für Bewegungsmedizin in Büren an der Aare

Download and Read Online Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation -

Mobilisation - Kräftigung Urs Geiger #0Y9VNDUSXB4

Lesen Sie Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung von Urs Geiger für online ebookTherapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung von Urs Geiger 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 Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung von Urs Geiger Bücher online zu lesen. Online Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung von Urs Geiger ebook PDF herunterladenTherapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung von Urs Geiger DocTherapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung von Urs Geiger MobipocketTherapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten: Stabilisation - Mobilisation - Kräftigung von Urs Geiger EPub