



Sporttherapie (ST):

Sporttherapie heißt: „Therapie mit Sport und Training“

ST ist besonders effektiv bei allen chronischen Erkrankungen: u.a. bei Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Übergewicht, aber auch bei psychosomatischen Symptomen und Depressionen.

Meine Schwerpunkte:

- Rückentraining, Rückentherapie (inkl. Haltungs- und Beweglichkeitscheck)
- Fitness-Check von Kopf bis Fuß (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination)
- Fitness-Studio-Begleitung
- Yoga: therapeutisch oder sportlich
- Jogging, Walking, Nordic-Walking: Stil-Analyse, Laufmethodik etc.
- Ausgleichstraining für alle gängigen Sportarten (Ski-Gymnastik, Tennis-Fitness etc.)
- Core-Training/Functional Training (Ganzkörpertraining)
- TRX-Training („Schlingentraining“ outdoor)
- Entspannungstechniken (PME, Atemtechniken, Meditation)
- Ergonomische Beratung am Arbeitsplatz (Arbeitsplatzanalyse etc.)

Trainingsort: Das Training kann an ihrem bevorzugten Ort stattfinden: bei Ihnen zuhause, am Arbeitsplatz, Outdoor (Garten, Park, Stadion etc.), bei mir oder ich begleite Sie in das Fitness-Studio ihrer Wahl.



Sport- und Berufserfahrung

1990-2004 Leistungssportler im Zehnkampf (aktuell: Fitness, Schwimmen und Yoga)

1998-2003 Sporttherapeut Schmerzambulanz Uni-Klinik Göttingen

2004-2009 Sporttherapeut „Rückenzentrum am Markgrafentpark“, Berlin-Mitte (Orthopädie, Psychosomatik)

Seit 2010 Selbstständig u.a. in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Qualifikationen

Sporttherapeut, Rückenschullehrer, Stressmanager, Yoga-Übungsleiter

