



# MOBILITÄTS SCHMIEDE

## **Manuelle Therapie:**

Die manuelle Therapie (manus,us lat= Hand) hat mit ihren verschiedenen Grifftechniken direkten Einfluss auf die Mobilität der Gelenke und Muskeln. Hierbei wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern es können auch Schmerzen gelindert werden. Eine der Techniken kennen wir alle vom Sport: das Dehnen.