

Praxis Kunzelmann



**Ilona Kunzelmann – Ärztin**

Eisenbahnstrasse 7  
79418 Schliengen

T + 49 7635 8271676

F + 49 7635 8243839

[www.Praxis-Kunzelmann.de](http://www.Praxis-Kunzelmann.de)

Praxis für ganzheitliche Heilkunde



**Dirk Ohlsen – Heilpraktiker**

Bennostrasse 11  
82131 Stockdorf

T +49 89 89356276

F +49 89 89356786

[www.ganzheitliche-Heilkunde.info](http://www.ganzheitliche-Heilkunde.info)

## **Muskelfunktion und Beweglichkeitstraining zur Prophylaxe von Arthrose und chronischen Schmerzen - Kurse 2010**

Immer mehr Menschen leiden heutzutage unter den Folgen ihrer dauerhaft einseitigen Tätigkeit (v.a. im Büroalltag). Die Folge sind muskuläre Funktionsstörungen (Dysbalancen), die in Richtung zunehmender Bewegungseinschränkung sowie Verspannungen/chronische Schmerzen führen. Nicht selten wird die Lebensfreude stark beeinträchtigt und die körperliche Fitness als verringert empfunden.

Meistens lassen sich derartige Probleme wieder beheben, wenn auf geeignete Art und Weise dieser schleichenden „Einsteifung“ entgegen gewirkt wird. Hierbei kommt neben einer besonderen Form der manuellen Physiotherapie, wie sie in unseren Behandlungspraxen angewandt wird, neuartigen Körperübungen eine Schlüsselrolle zu, die von den Betroffenen regelmäßig auszuführen sind. Die Wirkung ist oft bereits nach Tagen spürbar und nach wenigen Wochen ist der körperliche Funktionszustand in der Regel bereits erheblich verbessert. Viele unserer Patienten haben derartige Übungen, die weit von den Standardkonzepten der Orthopädie entfernt sind, bereits erlernt. Sie haben auf diese Weise ihre (bislang als therapieresistent eingestuft) chronischen Schmerzprobleme in den Griff bekommen. Wir verstehen ein solches Vorgehen als „aktive Hilfe zur Selbsthilfe“ und wollen so auch einen Beitrag zur Vermeidung von zahlreichen Operationen (u.a. Hüfte, Bandscheibe, Knie) leisten. Aus unserer Sicht leidet die Lebensqualität von zu vielen Menschen unter derartigen Problemen - Rückenschmerzen sind in Deutschland die Volkskrankheit Nummer eins.

Um diese Übungen einer breiteren Öffentlichkeit im Sinne einer Prophylaxe zur Verfügung zu stellen, haben wir uns entschlossen, in Zukunft gemeinsam in Kooperation intensive Workshops abzuhalten. Hier werden diese Übungen im Einzelnen besprochen und gemeinsam mit jedem Teilnehmer eingeübt, so dass diese dann sicher und problemlos zu Hause umgesetzt werden können. Das Trainingskonzept ist unter dem Namen „Biokinematik“ bekannt (siehe auch [www.muskelfunktionstherapie.de](http://www.muskelfunktionstherapie.de)). Die Workshops eignen sich auch für Therapeuten / Ärzte.

In der Art und Ausführung haben diese Übungen die Wiederherstellung der Beweglichkeit ganzer Muskelketten (Faszien) zum Ziel und sind in der klassischen Bewegungslehre /Physiotherapie meist noch unbekannt. Bei unserem Konzept wird weder gedehnt, noch wird ein Fokus auf eine isolierte Kräftigung einzelner Muskeln gelegt. Stattdessen wird der Körper im Sinne einer Selbstheilung dazu angeleitet, sich wieder funktionsgerecht umzubauen.

### **Die Workshop Reihe teilt sich in zwei aufeinander abgestimmte und aufbauende Module:**

Der erste Teil widmet sich neben der Vorstellung und Erläuterung der zu Grunde liegenden Theorie, sowie den Techniken eines aktiven Beweglichkeitstrainings, hauptsächlich den Verspannungen/Beschwerden vom Bereich der Lendenwirbelsäule abwärts bis zum Fuß.

#### **Angesprochen werden in Modul 1 insbesondere die folgenden Bereiche:**

- **Lendenwirbelsäule (Rückenschmerz, Bandscheibenvorfall, ISG-Blockade, Ischiasprobleme, Beckenverspannungen)**
- **Beinmuskulatur (Knieschmerzen, Meniskus- / Achillessehnenprobleme, Krämpfe)**
- **Fußmuskulatur (Fußschmerzen, Verspannungen, Hallux Valgus, Kältegefühl)**

#### **Modul 2 des Workshops wird mit der Erweiterung auf die Bereiche vom Brustkorb aufwärts zum Hals/Kopf das Programm ergänzen :**

- **Brustmuskulatur (Brustwirbelsäulenschmerz, Schmerzen / Mißempfindungen im Bereich Schulter / Arm / Finger)**
- **Halsmuskulatur (Kopf, Nacken, Schulter- u. Armschmerzen)**
- **Schultergürtelmuskulatur (betrifft Arm, Nacken, Schulter)**
- **Unterarmmuskulatur (Tennis- / Golferarm, Probleme durch Computermaus)**

Als Teilnehmer erlernen Sie in einer kleinen Gruppe von maximal 12 Personen die geeigneten Übungen für die jeweiligen Körperbereiche. Zudem werden die einzelnen Problemfelder auch in der Theorie erklärt und die Zusammenhänge zwischen Muskelfunktion und körperlichen Beschwerden/inneren Erkrankungen erläutert. Individuelle Fragestellungen der Teilnehmer können mitberücksichtigt werden. Ergänzt werden diese Ausführungen mit Antworten zu Themen wie beispielsweise Beinlängendifferenzen, Sinnhaftigkeit eines isolierten Krafttrainings, richtiges Schuhwerk und Bettgestaltung.

### **Wir freuen uns, wenn diese Workshops ihr eigenes Interesse wecken oder wenn Sie diese an Freunde und Bekannte weiterempfehlen.**

**Bitte beachten Sie bei einer Buchung des Workshops, dass die Therapie von bereits vorhandenen (umfangreicheren) Schmerzproblemen nicht Zweck des Kurses ist. Vielmehr steht die Vermeidung von Beschwerden im Sinne einer Prophylaxe im Vordergrund. Falls Sie sich unsicher sind, ob eine vorherige Therapie in der Praxis erforderlich ist, rufen Sie bitte an oder schreiben eine E-Mail.**

**Eine Teilnahme an Modul 2 ist nur nach vorheriger Absolvierung von Modul 1 möglich.**

## Ihre Referenten:

### Ilona Kunzelmann, Ärztin



Die Ärztin Ilona Kunzelmann legt den Tätigkeitsschwerpunkt ihrer Praxis auf eine Behandlung von Schmerzen, die von Störungen der Bewegungsgeometrie des Körpers ausgehen. Sie arbeitete mehrere Jahre in der Biokinematik Klinik unter der Leitung von Walter Packi. Dort werden vielfältige Krankheitsbilder therapiert, die ihre Ursache in Funktionsstörungen der Muskulatur und Bewegungsmechanik haben. Darüber hinaus verfügt sie über eine umfangreiche schulmedizinische Ausbildung in den Bereichen innere Medizin, Chirurgie und Notfallmedizin.

### Dirk Ohlsen, Heilpraktiker



Der Heilpraktiker Dirk Ohlsen behandelt in seiner Praxis erfolgreich zahlreiche Krankheitsbilder, die in der klassischen Schulmedizin bislang als nicht therapierbar gelten. Das Spektrum umfasst eine Vielzahl von Störungen im körperlichen, emotionalen und seelischen Bereich. Neben den speziellen Muskeltherapien, die bei chronischen Schmerzen eingesetzt werden, stehen die Auflösung von Ängsten, Verhaltensstörungen und Energiemangel (Burn-Out) im Mittelpunkt der Tätigkeit.



Ende 2009 erschien sein Buch „Ganzheitliche Heilkunde für Körper, Geist und Seele“ (ISBN 978-3-940445-78-0), welches umfassend die Stellhebel für die Aufrechterhaltung einer körperlichen und psychischen Gesundheit beleuchtet. Hier wird auch die Bedeutung der Muskulatur bei chronischen Schmerzproblemen angesprochen – insofern eignet es sich hervorragend als begleitende Workshopliteratur. Daneben umfasst es praxisnah umfangreiche Erklärungen zur Entstehung und der Auflösung unterschiedlicher Blockaden, die zu vielfältigen Krankheitsbildern und psychischen Störungen führen können. Ganz besonderer Aufmerksamkeit gilt der (Nächsten-)Liebe. Sie ist die stärkste Kraft, die innere Heilung bewirkt.

## Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zu folgendem Workshop (bitt markieren) verbindlich an:  
Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Frau  Herr

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

### Termine (bitte den gewünschten Termin / Ort ankreuzen)

Muskelfunktionstherapie bei Schmerz (Modul 1)

4./5. September 2010 (79418 Schliengen, Eisenbahnstrasse 7)

Zeit: jeweils Samstag 10 - 17 Uhr , Sonntag 10 - 16 Uhr

Muskelfunktionstherapie bei Schmerz (Modul 2)

2./3. Oktober 2010 (79418 Schliengen, Eisenbahnstrasse 7)

Zeit: jeweils Samstag 10 - 17 Uhr , Sonntag 10 - 16 Uhr

16./17. Oktober 2010 (82131 Stockdorf, Bennostr. 11)

Zeit: jeweils Samstag 10 - 17 Uhr , Sonntag 10 - 16 Uhr

**Online Buchungsmöglichkeit und weitere Informationen / Termine unter:**

[www.ganzheitliche-Heilkunde.info/seminare](http://www.ganzheitliche-Heilkunde.info/seminare)

**Bei den Veranstaltungen sind unabhängig vom Veranstaltungsort immer beide Therapeuten anwesend, so dass eine intensive Betreuung der Teilnehmer gewährleistet ist.**

Die Gebühr in Höhe von € 295,-- (pro Workshop-Wochenende) ist nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig. Ein Rücktritt ist aus wichtigem Grund bis 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich. Danach ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten, außer es wird ein Ersatzteilnehmer benannt.

Sollten Ihnen eine Anmeldung über das Internet nicht möglich sein, senden Sie diese bitte an:

Praxis für ganzheitliche Heilkunde, Dirk Ohlsen – Heilpraktiker

Bennostrasse 11, 82131 Stockdorf oder Fax: +49 89 8935 6786 (Wichtig: Übermittlung der Rufnummer)

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_