



LnB Motion Point Regensburg

Kostenloser Topvortrag



Thema: Schmerzfrei durch Bewegung – aber wie?

Wann: Montag den 21.Mai 2012
Montag den 25.Juni 2012
Montag den 23.Juli 2012
Montag den 20.August 2012
Montag den 24.September 2012
Montag den 22.Oktober 2012
Donnerstag den 22.November 2012
Donnerstag den 13.Dezember 2012

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Wo: Praxis Brüderlein, An der Schergenbreite 1 93059 Regensburg

Referent: Hubert Brüderlein (Physiotherapeut)

Inhalt:

- **Warum werden die Menschen immer kränker ?**
- **Welche Strukturen ändern sich?**
- **Was sind die Folgen?**
- **Warum Gerätetraining teilweise die Beschwerden nachhaltig verschlimmert?**
- **Warum Empfehlungen wie z.B. Schonung, Schwimmen, Radfahren, Nordic-Walking oder Joggen nicht die endgültige Lösungen sind?**
- **Die Lösung – ein neues Bewegungssystem!**
- **Wozu dieses neue Bewegungssystem?**
- **Was ist der Unterschied zu anderen Bewegungssystemen, wie z.B. Yoga, Pilates, Qi-Gong und ähnliche Systeme?**