Physiotherapie Thormann

Sektoraler Heilpraktiker

Prävention ist wichtig!

Im Folgenden finden Sie, Tipps & Tricks, wie Sie Gutes für ihren Körper & ihre Gesundheit tun können.

Sollten Sie Fragen dazu haben, dann sprechen Sie uns gerne an.
Alle Hinweise sind mit einem Hyperlink versetzt.

Selbsttherapie

Es gibt unzählige Wege, um seinen Körper selbst zu therapieren und ihn etwas Gutes zugeben. Dies ist nur eine kleine Auswahl und nicht jeder Weg ist der Richtige, denn jeder Mensch und jeder Körper ist individuell. Probieren sie sich am besten durch die jeweiligen Möglichkeiten durch, seien sie offen und wenden Sie Dinge vielleicht auch noch ein zweites Mal an, auch wenn es beim Ersten Mal nicht hundertprozentig funktioniert hat.

- → FLossing
- → Akupressurmatte
- → Massagepistole
- → Schröpfen
- → Faziengeräte
- → Autogenes Training
- → Yoga
- → Sauna
- → Wechselbäder
- → Quark-Wickel
- → Cellagon Nahrungsergänzung
- → Gewürzmischung für Gelenke & Kurkuma
- → Heilerde
- → Gesamtpaket
- → Kryotherapie Kiel
- → Eislolly
- → Blackroll (Übungen für Kräftigung und Rolle)

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Physiotherapie Thormann haftet nicht für die Inhalte der Links.

Kleine gezielte Videos

Wir haben eine Auswahl von Videos getroffen, die bei den jeweiligen Problematiken schnelle Abhilfe schaffen können oder präventiv angewendet können. Gucken Sie gerne mal, sicherlich ist für jeden etwas passendes dabei. Was auf jeden Fall klar ist, keine der Übungen oder Hinweise in den Videos ist für den Körper schädlich, ganz im Gegenteil.

- → Halswirbelsäulen-Kräftigung für die hintere Kette
- → Kiefer entspannen
- → Schulter
- → Verbesserung der Schulter-Beweglichkeit
- → RückenFit einfach
- → Verbesserung der Wirbelsäulen-Mobilität
- → 1. Rippe selber mobilisieren
- → Übungen bei einer Rektusdiastase
- → Hüft-Mobilität
- → Piriformes-Syndrom selber behandeln
- → Faszien-Rolle für Anfänger
- → Faszien-Ball für Hüfte und Gesäß
- → Komplette Erklärung der Blackrolle & Faszienrolle, sowie Übungen & Verbesserung des Schlafverhaltens
- → Häufige Fehler bei der Faszien-Rolle
- → 10 Minuten Ernährungsvideo

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Physiotherapie Thormann haftet nicht für die Inhalte der Links.

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Physiotherapie Thormann haftet nicht für die Inhalte der Links.