



Gesunde Wirbelsäule und schmerzfreier Rücken

PRAXIS BOHLANDER

Alle gesetzlichen und privaten
Krankenkassen

www.bohlander-praxis.de
info@bohlander-praxis.de
erftstadt@bohlander-praxis.de

DAS TEAM DER PRAXIS BOHLANDER ist speziell in mehreren Methoden ausgebildet, um Ursachen von Störungen der Wirbelsäule und des Rückens erkennen und behandeln zu können. Ihr Rücken wird es Ihnen danken, durch diese regulierenden Therapien wieder zurück in ein gesundes Gleichgewicht gelangen zu können.

Der Rücken: Sinnbild innerer Haltung, Achse der Bewegung, Schönheit und Kraft. Unser Rücken ist die Achse unserer Gesundheit. Wenn wir unsere Kinder, unsere Verantwortung und unsere Lasten tragen, stützt und schützt uns der Rücken, die Wirbelsäule, unsere Bandscheiben, Muskeln und Nerven. Wenn der Rücken schmerzt, macht nichts Freude, ist alles schwer. Lassen Sie es nicht soweit kommen! Ihr Rücken kann ihre Lebensenergie und ihre Pläne tragen, wenn Sie sich rechtzeitig um ihn kümmern.

Kopf und Nacken, befreit von Spannung und Last: die Sinne klar und das Denken leicht.

Frauen tragen ein erhöhtes Risiko für Rückenbeschwerden. Durch hormonelle Einflüsse, Osteoporose und spezielle Belastungen sind Halswirbelsäule, Schultern und der Rücken gefährdet.

Ihr Risiko für Osteoporose können Sie selbst grundlegend positiv beeinflussen! Bewegung schützt vor Osteoporose, Entspannung und gezielte Atmung schützen vor Problemen mit Schultern und Nacken.

Unsere Kinder sind die Zukunft

Auch für Ihre Kinder können Sie jetzt schon den **Grundstein für ein Leben ohne Rückenschmerzen** legen: Unterstützen Sie ihre Kinder in dem Wunsch, sich zu bewegen und bewusst mit ihrem Körper umzugehen. Skoliosen bei Kindern und Jugendlichen, das heißt Wachstums-Störungen der Wirbelsäule, können früh erkannt, begrenzt und verbessert werden. Nutzen Sie unsere Beratungsstunde für die Gesundheit Ihrer Kinder!

Skoliose-Behandlung (Seitverbiegung der Wirbelsäule) nach Lehnert-Schroth

In unserer Praxis arbeiten wir mit der anerkannten Schroth-Therapie der Klinik Bad Sobernheim. Vor Beginn der Therapie werden die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten analysiert. Danach werden den meist Jugendlichen, aber auch betroffenen Erwachsenen, die notwendigen Übungen zur Korrektur vermittelt und so erarbeitet, dass die Skoliose stabilisiert und verbessert werden kann.

Die 3-dimensionale Skoliose-Therapie

nach Schroth basiert auf: Verbesserung der Atmung, Aufrichtung und Verlängerung der Wirbelsäule und



Kräftigung der schwachen Strukturen. Eine Skoliose sollte bzw. wird meist bei den „U-Untersuchungen“ des Kinderarztes festgestellt. Eltern sollten nicht warten bis erste Schmerzen auftreten.

Gerne informieren wir Sie über das Gesundheits-Abo der PRAXIS BOHLANDER für die ganze Familie. Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Termin zu einer kostenlosen Beratung oder zu einer gezielten, genauen Untersuchung und Behandlung.

**anerkannte Pilates
Präventionskurse**

nach §20 SGB
(Erstattung durch die Krankenkasse)

www.bohlander-praxis.de
info@bohlander-praxis.de
erftstadt@bohlander-praxis.de

→ Alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen
→ Notfall-Terminierung

Dormagen

Bahnhofstraße 30
41539 Dormagen
Tel. 02133 / 215050
Fax 02133 / 215051

Erftstadt

→ Am Marien-Hospital
Münchweg 1-3
50374 Erftstadt
Tel. 02235 / 4679636
Fax 02235 / 9290906

→ Lechenich
Drosselweg 47a
50374 Erftstadt
Tel. 02235 / 76704
Fax 02235 / 9290906