



Melanie Schumacher

Physiotherapie & Wellness-Massagen

Die Praxis Melanie Schumacher wird unterstützt von Tobias Bahn, der sich den Bereichen der Wellness-Massagen und des Personal Training widmet.

Alle Fitness-Angebote sind in Form von Einzel- und Gruppentraining möglich. Fragen Sie uns, wenn Sie weitere Informationen wünschen.

Wir freuen uns auf Sie!



...> **Tobias Bahn**

- Jahrgang 1980
- Wellness- und Gesundheitstrainer
(mit staatlich anerkanntem Ausbildungsgang)
- Sportwissenschaftler

Christ-König-Straße 3-5 · 53229 Bonn-Holzlar

Telefon 02 28 . 629 199-10

Telefax 02 28 . 629 199-20

E-Mail praxis@schumacher-physio.de

Termine nach Vereinbarung



...> **FITNESS**

Pilates

- Training zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des Körpers, vorwiegend Rumpfmuskulatur
- Spezifische Atemtechnik (Powerhouse-Atmung) sorgt für intensives Training der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln

Qi Gong

- Atem- und Bewegungstherapie mit Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin
- Blockaden werden gelöst und der Energiefluss im Körper gefördert
- Dient der „Entschleunigung“ aus dem Alltag

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

- Klassische Form zur Stabilisierung des Rumpfes durch Kräftigung, Mobilisation und Dehnung
- Körperhaltung wird geschult

Nordic Walking

- Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Ausdauer bzw. Herz-Kreislauf
- Zusätzlich Kräftigung und Koordination
- Gelenkschonend

...> **ENTSPANNUNG**

Wellness-Massage

Teil- und Ganzkörper-Massage

Breuss-Massage

Wirbelsäulenmassage

Progressive Muskelentspannung

angeleitete Entspannungstechnik durch spezielles An- und Entspannen von verschiedenen Muskelgruppen.

Phantasiereisen

Imaginatives Verfahren zur Entspannung, mit oder ohne Musik.

Bewegungsmeditation

Schritt für Schritt vom „Außen“ ins „Innere“ kommen; angeleitete Bewegungsformen (unterstützt durch Musik) bis hin zur Stille.