



## Flossing in Therapie und Training

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Flossing in Therapie und Training

*Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer*

**Flossing in Therapie und Training** Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer

 [Download Flossing in Therapie und Training ...pdf](#)

 [Online lesen Flossing in Therapie und Training ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Flossing in Therapie und Training Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer

---

160 Seiten

### Kurzbeschreibung

Kann ein schlichtes dünnes Gummiband ein geeignetes Therapie- und Trainings-Tool sein? Ja – vorausgesetzt, es wird richtig angewandt. Dieser Ratgeber erklärt die vielfältigen Einsatzbereiche des Flossings, einer modernen Behandlungsmethode, mit der chronische wie akute Schmerzen gelindert und der Heilungsprozess nach einer Verletzung beschleunigt werden können. Dazu erklärt Deutschlands Flossing-Experte Nummer eins, der Physiotherapeut Andreas Ahlhorn, anhand von bestimmten Beschwerdebildern, warum und wie Flossing durch Kompression „heilen“ kann.

Doch auch wer fit und gesund ist, kann Flossing nutzen, um leistungsfähiger zu werden. Denn das kurzzeitige „Abschnüren“ von Körperteilen mit dem Floss-Band lässt Muskeln, Sehnen, Gelenke und Faszien anschließend viel schneller regenerieren.

Der Sportphysiotherapeut und Personal Trainer Dennis Krämer präsentiert mehr als 50 Übungen, die gemeinsam mit dem Flossing eingesetzt werden können, um die Mobilität und Beweglichkeit der geflossenen Körperpartien zu verbessern.

### Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andreas Ahlhorn ist zertifizierter Physiotherapeut mit Fortbildungen in Golfphysiotherapie, Sportphysiotherapie, Personal Training, Functional Training und verschiedenen Tapingmethoden. Er hält Lehraufträge an der Physiotherapieschule in Koblenz, der Katholischen Hochschule in Mainz sowie zahlreichen weiteren Institutionen und Verbänden und leitet das Physical-Academy-Fortbildungszentrum sowie aquafit-sports. Gemeinsam mit Ralf Blume, dem Physiotherapeuten des Fußball-Bundesligisten Hannover 96, betreibt er das Unternehmen Medical Flossing, das therapeutische Flossing-Behandlungen anbietet.

Dennis Krämer ist Sportphysiotherapeut, Personal Trainer und angehender Osteopath. Er arbeitete über vier Jahre als Physiotherapeut bei Adolf Katzenmeier für den DFB. Seit fast zehn Jahren betreut er Leistungssportler diverser Sportarten auf dem Weg der Rehabilitation.

Er ist Experte auf dem Gebiet des funktionellen myofaszialen Trainings, des Myofascial Release, der myofaszialen Diagnostik und des Myofascial Taping und betreibt gemeinsam mit Berengar Buschmann das Unternehmen TYMGYM – Transform Your Movements.

Download and Read Online Flossing in Therapie und Training Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer

#H6TNYG4KESZ

Lesen Sie Flossing in Therapie und Training von Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer für online ebook Flossing in Therapie und Training von Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Flossing in Therapie und Training von Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer Bücher online zu lesen. Online Flossing in Therapie und Training von Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer ebook PDF herunterladen Flossing in Therapie und Training von Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer Doc Flossing in Therapie und Training von Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer Mobipocket Flossing in Therapie und Training von Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer EPub