



ES BESTEHT ZU  
KEINER ZEIT DIE GEFAHR  
DES ÜBERDEHNENS!



MEDICAL-STRETCHING®

DU MÖCHTEST  
**LEISTUNGSFÄHIGER,  
SCHMERZFREIER  
+ BEWEGLICHER**  
WERDEN?

### KUNDENFEEDBACK!

- „Nach jeder Behandlung fühle ich mich freier und kann die Schmerzmittel reduzieren.“
- „Ich kann die Ergebnisse kaum glauben. Nach der ersten Sitzung war ich mobiler und freier in meinen Gelenken.“
- „Meine obligatorischen Rückenschmerzen sind komplett verschwunden.“
- „MEDICAL-STRETCHING® kann ich uneingeschränkt empfehlen.“
- „Nach einer MEDICAL-STRETCHING® Einheit schlafe ich tiefer und wache erholter auf.“
- „Ich fühle mich zentrierter, aufrechter und entspannter. Einfach als ob alles wieder am richtigen Platz ist.“
- „Nach einer intensiven Trainingseinheit beschleunigt MEDICAL-STRETCHING® meine Regeneration.“
- „Ich bin überrascht, wie wirksam etwas so Sanftes sein kann.“
- „MEDICAL-STRETCHING® hilft mir stabiler und mobiler zu werden, je nachdem was ich wo brauche.“
- „Ihr solltet die Methode umbenennen in „MAGICAL STRETCHING.“
- „MEDICAL-STRETCHING® ist das Beste, was ich je erlebt habe.“

### MEDICAL-STRETCHING®

Mit MEDICAL-STRETCHING® haben die beiden Entwicklerinnen Jenni Karies und Kerstin Bredehorn ihre Vision von einer ganzheitlichen Heilmethode wahr werden lassen. Besonders wichtig ist ihnen, dass es sich um eine schmerzfreie Methode handelt, die den Menschen und seine Gesundheit als Einheit versteht. Anstelle von "Ich werde behandelt", ist MEDICAL-STRETCHING® eine Methode, in der die Kommunikation zwischen Empfänger und Geber eine hohe Priorität hat.



Studio für Pilates & mehr  
Verena Marx  
Bahnstr. 60a  
50858 Köln  
Tel.: 0178 - 668 545 7  
E-Mail: marx-verena@web.de



ZUR WEBSITE  
WWW.KÖLN-PILATES.DE



ERLEBE  
MEDICAL-  
STRETCHING®

INNOVATIV - EFFEKTIV - WOHLTUEND

INNOVATIV - EFFEKTIV - WOHLTUEND

MEDICAL-STRETCHING®  
WIRD VON ÄRZTEN  
EMPFOHLEN!



DIE BEHANDLUNG FINDET IN  
BEQUEMER KLEIDUNG AUF DER  
MASSAGEBANK STATT.



## DEHNUNG IST NICHT GLEICH DEHNUNG!

**MEDICAL-STRETCHING®** ist eine sanfte und äußerst effektive geführte Dehnmethode.

Beim MEDICAL-STRETCHING® wirst du in langkettige, fasziale Dehnungen gebracht, um die Durchlässigkeit des Körpers zu verbessern. Unterstützt wird dies durch sanfte Traktionen und spezielle Dehnungstechniken.

"Diese Behandlungsmethode basiert auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und liefert sofort nachhaltige Ergebnisse."

### Mobilisiert und schafft Platz in den Gelenken!

MEDICAL-STRETCHING® lässt das Bindegewebe gleitfähiger werden, mobilisiert und schafft Platz in den Gelenken. MEDICAL-STRETCHING® befreit Blockaden, belebt das Faszienetz und verbessert Körperwahrnehmung und Haltung.

### Reguliert das Nervensystem!

MEDICAL-STRETCHING® ist wohltuend und spricht das autonome Nervensystem an.

Die Methode ist erholsam und erfrischend.

## FÜR WEN? WAS? UND WARUM?

MEDICAL-STRETCHING® **löst Verspannungen** im gesamten Körper. Besonders die häufig verspannte Schulter-Nacken-Partie, aber auch der untere Rücken, die Füße und die Hüftregion werden gelöster, geschmeidiger und entspannter.

MEDICAL-STRETCHING® eignet sich für **Sportler** in der Wettkampfvorbereitung, kann die athletische Leistung verbessern und das Verletzungsrisiko reduzieren.

MEDICAL-STRETCHING® ist hervorragend für die **Rehabilitation** nach Verletzungen und Operationen geeignet.

Kraftsportler schaffen durch **fasziale Dehnungen** mehr Platz für die Definition der Muskulatur, zudem wird die Kraftübertragung verbessert.

MEDICAL-STRETCHING® optimiert die natürliche **Funktionsfähigkeit** des Körpers.

Durch den Einfluss auf das Nervensystem kann die **Qualität des Schlafes** verbessert werden.

Menschen mit eingeschränkter Mobilität aufgrund ihres Alters, Verletzungen oder sitzender Lebensweise **profitieren** von MEDICAL-STRETCHING®

MEDICAL-STRETCHING® kann **Schmerzen lindern**, die durch Überlastung und Fehlhaltung entstanden sind.

MEDICAL-STRETCHING® hilft bei der **Verbesserung der Haltung** und kann sich somit auch positiv auf die Verdauung und die Atmung auswirken.

Durch den behutsamen Zugang fördert MEDICAL-STRETCHING® die **Entspannung** und die **Stressreduktion**.

Die Dehnung und die Manipulation der Faszien kann den Blut- und Lymphfluss verbessern und so die **Gesundheit** des gesamten Gewebes positiv beeinflussen.

Durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung kann die **Bewegungsqualität** verbessert werden.

MEDICAL-STRETCHING® **lindert Rückenschmerzen** und chronische Schmerzen.



MEDICAL-STRETCHING®