



ES BESTEHT ZU
KEINER ZEIT DIE GEFAHR
DES ÜBERDEHNENS!



MEDICAL-STRETCHING®

FÜR MEHR
BEWEGLICHKEIT
LEICHTIGKEIT
WOHLBEFINDEN

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 einer ganzheitlich ausgerichteten, **assistierten Dehnmethode** verwirklicht. 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®**

WWW.MEDICAL-STRETCHING.COM

INNOVATIV - PRÄVENTIV - WOHLTUEND

MEDICAL STRETCHING
BERÜHRT - BEWEGT - BELEBT



DIE ANWENDUNG FINDET IN
BEQUEMER KLEIDUNG AUF DER
MASSAGEBANK STATT.

DEHNUNG IST NICHT GLEICH DEHNUNG!

MEDICAL-STRETCHING® ist eine wirksame, assistierte Dehnmethode.

MEDICAL-STRETCHING® Experten bringen dich in fasziale Dehnpositionen und nutzen sanfte, gelenkentlastende Impulse, die ein Gefühl von mehr Bewegungsfreiheit ermöglichen.

Dazu kommen aktivierende Spannungs- und Entspannungstechniken, die den Dehnprozess unterstützen.

"MEDICAL-STRETCHING® ist ein innovatives, strukturiertes Konzept, das auf aktuellen Erkenntnissen der Bewegungs- und Trainingslehre basiert und Menschen dabei unterstützt, ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern."

Unterstützt die persönliche Leistungsfähigkeit!

MEDICAL-STRETCHING® ist ein präventives Dehnkonzept zur Unterstützung von Beweglichkeit und Fitness.

Viele Menschen erleben die Einheiten als wohltuend und nehmen das Zusammenspiel von Bewegung und Nervensystem bewusster wahr.

FÜR WEN? WAS? UND WARUM?

MEDICAL-STRETCHING® ist eine bewährte, assistierte Dehnmethode, die den gesamten Körper anspricht und ein Gefühl von mehr **Leichtigkeit, Bewegungsfreiheit** und **Geschmeidigkeit** fördern kann. Besonders häufig beanspruchte Bereiche wie Schulter-Nacken, Hüfte oder unterer Rücken werden dabei achtsam in Dehnpositionen geführt, was viele Menschen als **wohltuend** empfinden.

Für Sportler:innen bietet MEDICAL-STRETCHING® eine wertvolle **Ergänzung zum Training**. Die Methode kann dabei unterstützen, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung zu fördern – wichtige Grundlagen für flüssige Bewegungsabläufe im Training oder Wettkampf.

Auch Menschen, die sich nach Phasen geringer Bewegung oder einseitiger Belastung wieder mehr **Mobilität** wünschen, profitieren von den sanften, faszial orientierten Dehnungen. Ältere Menschen, Personen mit viel sitzender Tätigkeit oder Sporteinsteiger:innen erleben MEDICAL-STRETCHING® oft als angenehm, **lockernd und aktivierend**.

Durch achtsame Bewegungsimpulse, bewusste Atmung und geführte Dehnpositionen kann die Methode dazu beitragen, ein **ausgeglicheneres Körpergefühl** zu entwickeln. Viele Teilnehmende berichten von mehr innerer Ruhe, einem gelasseneren Umgang mit Stress sowie einem bewussteren Erleben ihres Körpers im Alltag.

MEDICAL-STRETCHING® unterstützt die natürliche Bewegungsqualität, spricht das gesamte Faszienetz an und kann zu einem angenehmen Gefühl von Weite und Geschmeidigkeit im Körper beitragen. Eine verbesserte Körperwahrnehmung kann zudem die Art und Weise beeinflussen, wie wir uns **im Alltag bewegen**.

MEDICAL-STRETCHING® kann Entspannung, Mobilität und **funktionelles Wohlbefinden** fördern.



MEDICAL-STRETCHING®