

Vorwort

Überall wo Gesundheit steht, ist Krankheit gemeint. Ob „Gesundheitsreform“, in der Leistungen für Krankheiten geregelt werden, „Gesundheitskarte“, auf der Krankheitsdaten gespeichert werden sollen, oder Gesundheitskurse, in denen einer Krankheit vorgebeugt werden soll, permanent wird der Begriff Gesundheit missbraucht.

Ich möchte dies ändern und mit Ihnen ihre Gesundheit neu definieren und gestalten.

Die Fähigkeiten zur Homöostase und der Begriff Superkompensation dürfen für Sie keine Fremdwörter bleiben. Sie werden in diesem Kurs nicht auf Symptome re-agieren, sondern diese Fähigkeiten des Körpers nutzen und aktiv in Ihren Alltag integrieren.

Ob der Gesundheitszustand sich verbessert oder verschlechtert, hängt nicht von der Stunde im Fitnessstudio oder beim Therapeuten ab, sondern von den dreißig Stunden in denen Sie nicht dort sind.

Wir Menschen haben über 50 000 Generationen ohne computergesteuerte Kraftmaschinen, Millimeterdiagnostik und evidenz-basierte Studien überlebt.

Maßgebend für unseren Gesundheitszustand ist nicht nur die Struktur, sondern vor allem die Qualität der Funktion und die Umsetzung im täglichen Leben.

Nach diesem Kurs haben Sie es selbst „in der Hand“ den Grad Ihrer Gesundheit zu optimieren und können Zeit und Kostenneutral Ihren Alltag gestalten.

Jens Weber,
Jahrgang 1959, Physiotherapeut

Beruflicher Werdegang:

1979 – 1982 Ausbildung Uniklinik,
Düsseldorf
1982 – 1988 Physiotherapeut in einer
Orthopädischen
Facharztpraxis
1989 – 2002 Therapeutischer Leiter in
einem ambulanten
Rehazentrum
Seit 2003 Eigene Praxis für
Physiotherapie

Fortbildungen:

Sportphysiotherapie des VPT + DosB,
nichtoperative Orthopädie der Extremitäten
und der Wirbelsäule, MLD, PNF, Medizinische
Trainingstherapie, Rückenschullehrer,
Osteoporose Trainer, Gangschule nach
Rencho los Amigos, Los Angeles, Sports
Physical Therapist, IAS City University Los
Angeles, Bobat Konzept, CMD, Akupunktur
TCM DIU, Tuina TCM DIU.

Sportphysiotherapeutische Betreuungen in
der Volleyballbundesliga,
Handballbundesliga, Deutsche Eishockeyliga

Therapiehaus am Bunten Garten
Mozartstraße 22
41061 Mönchengladbach
Telefon 0 21 61 / 4 69 66 53
prinzen-weber.de
praxis@prinzen-weber.de



Vitalmanagement

**Gesund sein
kann jeder lernen**

*Wenn Sie gesund bleiben wollen
vertrauen Sie ihrem Körper und
meinem Konzept*

„Ein auffälliges Phänomen ist die Tatsache, dass der Therapeut die Genesung des Patienten gerne seiner Kapazität zuschreibt. Dies ist nicht wahr, da die Regenerationsfähigkeit in erster Linie auf der Kapazität des menschlichen Körpers, den homöostatischen Zustand wieder herzustellen, beruht.

Unmittelbare und unbegründete Interventionen mit chemischen Stoffen, welche lediglich dazu dienen, den Wünschen des Patienten gerecht zu werden bzw. Symptome zu lindern, sollten vermieden werden. Bis dato existiert keine Behandlung, kein Medikament und auch keine Therapie welche(s) den Wundheilungsprozess beschleunigen kann. Wir können uns nur bemühen eine optimale Umgebung zu schaffen, was im Vergleich zu einem ungünstigen Genesungsumfeld den Anschein erweckt, als könne man die Heilung beschleunigen.

Nur dann sind wir in der Lage, bestimmte Vorgänge zu erklären, dem Patienten adäquate Informationen bezüglich bestimmter Interventionen zu geben und die Behandlung individuell zu gestalten, ohne dabei ständig auf bestimmte Protokolle achten zu müssen. Unterstützt durch dieses Wissen gestaltet sich die Behandlung sehr logisch, da wir uns lediglich an den Signalen des Körpers orientieren müssen.“

Bert van Wingerden 1998

Vitalmanagement

Der Grundkurs besteht aus 5 Einheiten Theorie und 10 Einheiten Praxis

Theorie 1	Stufen der Entwicklung
Theorie 2	Mot. Grundeigenschaft, Beweglichkeit und Koordination
Theorie 3	Mot. Grundeigenschaft Kraft
Theorie 4	Mot. Grundeigenschaft Ausdauer
Theorie 5	Periodisierung und Trainingsplan
Praxis 1 + 2	Beweglichkeit und Koordination
Praxis 3 + 4	Wiederholung Beweglichkeit und Koordination, Kraft I
Praxis 5 + 6	Kraft II und Ausdauer I
Praxis 7 + 8	Kraft III und Ausdauer II
Praxis 9 + 10	Ausdauer III und Abschlussbesprechung

Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen anerkannt, da er nicht einer bestimmten Krankheit vorbeugt, sondern Sie „gesund“ erhält.

Ich orientiere mich in diesem Kurs an der normalen motorischen Entwicklung unseres Körpers.

Alle 7 bis 8 Jahre ändert unser Körper seinen Schwerpunkt in der Belastbarkeit. Deshalb benötigt ein Jugendlicher eine andere Zielsetzung als ein 35jähriger, eine andere ein 50jähriger und ganz andere ein 70jähriger.

Alle benötigen Bewegung, Belastung und Erholung. Wie sich diese Parameter in den einzelnen Lebensphasen ändern, und wo sie Sie ihre Schwerpunkte momentan setzen müssen, lernen Sie theoretisch und praktisch in diesem Kurs.

Der Kurs wird durchgeführt mit 2 – 6 Teilnehmern. Die Kurseinheit beträgt 45 min sowohl Theorie als auch Praxis. Die Kurszeit ist von Ihnen frei wählbar von Montag – Samstag können Sie 1 – 5 Einheiten buchen.

Auch der Preis ist für Sie variabel, da der Preis für eine Kurseinheit insgesamt 60 € beträgt und Sie können wählen, ob sie zu zweit oder zu sechst an dem Kurs teilnehmen.

Sprechen Sie mich einfach an!