

In unserer Praxis werden nach sorgfältiger Befunderhebung individuelle Trainingsprogramme erstellt, gleich ob Sie ein Reha-Training nach einer Verletzung oder ein präventives Training zur Vorbeugung vor Krankheiten und Schmerzen wünschen.

Dazu werden auch videounterstützte Geh- und Laufanalysen durchgeführt.

So finden Sie uns:

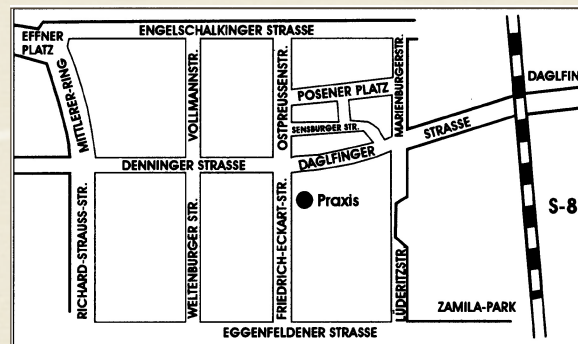
Bushaltestelle: Hermann-Gmeiner-Weg

von der U4 Arabellapark mit Bus 185

von der U4 Richard-Strauß-Str. mit Bus 188

von der S8 Daglfing mit Bus 188/189

von der S2/4 Berg am Laim mit Bus 185



Unsere Öffnungszeiten:

Montags bis Freitags zwischen 7:30 und 20

Uhr.

PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK  
PHYSIOTHERAPIE

KARIN KOLB

Friedrich-Eckart-Str. 50

81929 München

T: 089/9 30 27 28 F: 089/93 93 32 19

eMail: [info@physiokolb.de](mailto:info@physiokolb.de)

Web: <http://www.physiokolb.de>

© Karin Kolb 2009

Praxis für Krankengymnastik  
Physiotherapie Karin Kolb





# HALTUNG BEWAHREN

Je aufrechter wir den Dingen begegnen, um so sicherer und selbstbewusster können wir mit ihnen umgehen.

DAS TEAM :

zertifizierte Physiotherapeuten mit Zusatzausbildungen in

- Manueller Therapie
- Gerätegestützter Krankengymnastik
- Bobath
- PNF
- Lymphdrainage

## IM ALLTAG

### ES IST AN DER ZEIT AUSZURUHEN, WENN WIR KEINE ZEIT HABEN

Wir zeigen Ihnen Übungen, die Sie tagsüber zu Hause oder im Anschluss an sportliche Aktivitäten selbständig durchführen können. Sie brauchen nur eine Unterlage und Ihren Körper.



Dehnung der Rücken- und Rumpfmuskulatur



Entspannung der Schulter- und Rückenmuskulatur

## IM BERUFSLEBEN

### SCHWÄCHEN ERKENNEN UND SIE BESEITIGEN

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Arbeitstag am Schreibtisch mit Kraft und Ausgeglichenheit bewältigen. Kleine Übungen für zwischendurch erhöhen Ihre Konzentrationsfähigkeit und verhindern Stress.



Dehnung der Unterarmmuskulatur



Verbesserung der Aufrichtung am Arbeitsplatz

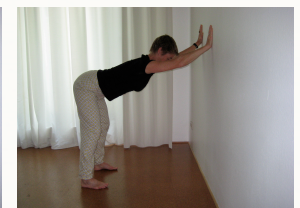
## IN DER FREIZEIT

### EINE NEUE SPORTART ERLERNEN?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Koordination, Kraft und Kraftausdauer verbessern – dies ist die Voraussetzung, fast jeden Sport einmal auszuprobieren.



Koordinationsschulung für Skilanglauf



Stabilität der Beinmuskulatur