

## **Bobath**

Ein Konzept zur Behandlung von erworbenen oder angeborenen Störungen des zentralen Nervensystems wie z.B. Schlaganfälle, Hirntumore, Multiple Sklerose.

Das englische Ehepaar Berta und Dr. Karl Bobath entwickelten ein Behandlungskonzept das durch ständiges Wiederholen von speziellen Bewegungen gesunde Hirnareale anregt mit denen sich die Nervenbahnen verknüpfen und Bewegung neu gelernt werden kann.

Diese Übungen sind keine Kraftübungen, sondern ein Zusammenspiel von Bewegungsabläufen und Training der dazugehörigen Muskulatur.

## **PNF**

= Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation.

Muskelketten sind in diagonalen Ketten angelegt. Deswegen ist das Krafttraining in diesen Diagonalen besonders effektiv.

PNF arbeitet über die Reizung der Rezeptoren die in den Körpergeweben liegen und unter Hinzufügung von taktilen Reizen in komplexen Diagonalbewegungen.

- neurologische Erkrankungen
- Gangunsicherheiten
- Kräftigung der Muskulatur und Stabilisierung der Gelenke nach Op oder Unfällen