Veranstaltungsort:

Privatpraxis Ulrike Wentzel
Peterstr. 5a
24534 Neumünster

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 bis maximal 10 Personen

Anmeldung:

privatpraxis.wentzel@gmail.com

oder:

Tel. 0174 650 581 7
(bitte auf die Mailbox sprechen, ich rufe zurück)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit allen Informationen zur Zahlung der Kursgebühr.
Diese ist innerhalb von 14 Tagen zu zahlen.

Erfolgt die Zahlung während des Zeitfensters nicht, wird der Kursplatz wieder frei gegeben.

Sollte wider Erwarten eine Veranstaltung seitens der Praxis nicht stattfinden, bekommen Sie die bereits gezahlte Kursgebühr selbstverständlich umgehend zurückerstattet.

Kann ein bereits gebuchter und bezahlter Kurs Ihrerseits nicht wahrgenommen werden, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

Anmeldeschluss:

7 Tage vor Veranstaltungsbeginn

Alle Veranstaltungen finden in den Räumen der Praxis statt.

Bitte bedenken Sie, dass die Teilnehmerzahl auf maximal 10 Personen sehr begrenzt ist.

Sichern Sie sich also rechtzeitig einen Kursplatz mit einer frühzeitigen Anmeldung.

An allen Abenden gibt es zwischendurch eine kleine Pause.
Dabei stehen Ihnen warme und kalte Getränke sowie kleine Knabbereien und Gebäck kostenfrei zur Verfügung.

Mitzubringen sind Interesse und gute Laune.

Alle Seminare, Kurse und Workshops sind interaktiv und praxisbezogen.

Um im Dialog zu sein, sind Fragen wünschenswert und können jederzeit gestellt werden.

Ich würden mich freuen, Sie bald in meiner Praxis begrüßen zu dürfen.

Herzlichst Ihre Ulrike Wentzel

Heilpraktik Chiropraktik Osteopathie Physiotherapie

Privatpraxis Wentzel

für ganzheitliche Therapien

Peterstr. 5a
24534 Neumünster
Tel. 0174 650 581 7

Termine nach Vereinbarung
Tel. 0174 650 581 7
www.Privatpraxis-Wentzel.de

Infoabende
Seminare
Workshops

Programm 2026

Für alle interessierten Menschen, denen ihre Gesundheit wichtig ist.

Do, 12.02.2026 *Kosten pro Person : 35 €*

Rückengesundheit 1

Halswirbelsäule – Schulter – Arm

Wie ist unsere Halswirbelsäule aufgebaut?
Wie ist HWS, Schulter und Arm miteinander verbunden?
Welche Gelenkbewegungen sind wo und wie möglich?
Welche Rolle spielen Muskeln und Nerven?

Erläuterung von häufig vorkommenden Krankheitsbildern wie z.B.
Bandscheibenvorfall in der HWS, Schulter-Arm-Syndrom, Rotatorenmanschetten-Problematik, Ansatzsehnenreizungen,
Schleimbeutelentzündung am Schultergelenk, Blockaden und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Praktische Tips für die Hilfe zur Selbsthilfe, kleine Übungen für den Alltag zum Mitmachen und Ausprobieren

---

Do, 19.03.2026 *Kosten pro Person : 35 €*

Rückengesundheit 2

Lendenwirbelsäule – ISG – Hüfte – Knie

Wie ist unsere Wirbelsäule im unteren Bereich aufgebaut?
Was ist das ISG und wie sind die Verbindungen zwischen Wirbelsäule, Becken, Hüfte und Knie?

Welche Bewegungen sind in den entsprechenden Gelenken möglich?
Welche Rolle spielen Muskeln und Nerven?
Welche Muskelgruppen stabilisieren unseren unteren Rücken.

Erläuterung von häufig vorkommenden Krankheitsbildern wie z.B. Bandscheibenprotusion, Bandscheibenprolaps, Hexenschuss, Ischias, Blockaden und Verspannungen im LWS / ISG – Bereich

Rückengerechte Alltagsbewegungen sowie rückengerechtes Heben und Tragen
Praktische Tips für die Hilfe zur Selbsthilfe, kleine Übungen für Zwischendurch zum Mitmachen und Ausprobieren

Do, 07.05.2026 *Kosten pro Person : 40 €*

Physio-Tape / Medical-Tape

Sie tapen selbst unter Anleitung zum Mitmachen und Ausprobieren.

Allgemeine Einführung ins Tapen, Unterschiede von elastischen und unelastischen Tapes sowie Tapetechniken

Einführung ins klassische, *elastische* Tapen mit Zuschnitt von Tapes und Klebetechniken:
- bei überlasteter und verspannter Muskulatur
- an Gelenken
- auf Schmerzpunkten

Ich zeige alles, was die Kursteilnehmer ausprobieren möchten wie z.B. Knie, HWS/Schulter, LWS/ISG, Ellenbogen, Hüfte, Fuß, Hand...und erkläre Ihnen, worauf man achten sollte.

Do, 18.06.2026 *Kosten pro Person : 40 €*

Sport-Tape

Sie tapen selbst unter Anleitung zum Mitmachen und Ausprobieren.

Allgemeine Einführung ins Tapen, Unterschiede von elastischen und unelastischen Tapes sowie Tapetechniken

Einführung ins *unelastische* Tapen für alle interessierten, aktiven und/oder sportlichen Menschen

Anwendung bei ***akuten Verletzungen*** wie z.B. Muskelzerrungen, Muskelfaserrissen, Bänderüberdehnungen oder Bänderrissen, Gelenkkapselverletzungen, Brüche an kleinen Knochen

Ich zeige Ihnen Tapetechniken für die ***Akutversorgung***:
- zur Stabilisierung von Gelenken z.B. Inversionstrauma (Umknicken mit dem Fuß)
- für die Entlastung von gezerrten oder gerissenen Band-, Sehnen- oder Muskelfasern
- bei Kapselverletzungen
- zur Fixierung von kleinen Knochenbrüchen an Zehen oder Fingern

Do, 08.10.2026 *Kosten pro Person : 35 €*

Klassische und alternative Schmerztherapie

Wie entstehen Schmerzen und wie funktioniert die Schmerzleitung beim Menschen?

Welche klassischen physiotherapeutischen Möglichkeiten zur Schmerzbehandlung gibt es?
Erläuterung an Beispielen bei häufig vorkommenden Erkrankungen

Welche Möglichkeiten gibt es in der alternativen Schmerztherapie im Rahmen der Heilpraktik?

Unterschiede in der Schmerztherapie bei akuten und chronischen Erkrankungen

Wie kann man sich selbst helfen

Viele Tricks und Tips zur Selbsthilfe, auch zum Ausprobieren

Do, 19.11.2026 *Kosten pro Person : 35 €*

Triggerpunkte in der Muskulatur

Wie ist ein Muskel aufgebaut?
Wofür sind Muskeln da?
Wie funktioniert unsere Muskulatur?
Was sind Verspannungen, Myogelosen, Tenderpunkte, Triggerpunkte?

Wie entsteht ein Triggerpunkt und welche Beschwerden verursacht er?
Beispiele von Krankheitsbildern und Symptomatiken, bei denen ein Triggerpunkt die Ursache sein könnte

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Praktische Tips zur Selbstbehandlung unter Anleitung zum Mitmachen und Ausprobieren

---

Alle Veranstaltungen beginnen immer um 17.30 Uhr und enden um ca. 19.30 Uhr.