

 Beauty und Wellness

Osteoletic: Das ganzheitliche Bewegungsprogramm

Möchten Sie einen Bewegungskurs anbieten, der Menschen ganzheitlich betrachtet – und nicht nur den Halteapparat, Muskeln oder Faszien fokussiert? Dann ist Osteoletic genau das Richtige für Sie.

Osteoletic ist ein umfassendes Präventions- und Trainingskonzept und eine perfekte Ergänzung zum Muskel- und Ausdauertraining. Moderne Übungen aus der Osteopathie, Yoga und dem Rücken- und Entspannungstraining lösen verspannte Muskeln und Faszienketten, mobilisieren Organe und harmonisieren das Nervensystem – für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Fitnesskursen ist Osteoletic optimal für Menschen geeignet, die einen umfassenden Ansatz zur Ganzkörperkräftigung und Schmerzreduktion suchen. Auch Patienten/innen, die während einer osteopathischen Behandlung eigenständig zu Hause üben möchten, um die behandelten Strukturen zu verbessern und zu stabilisieren, können Osteoletic umsetzen.

Inhalt:

- Grundlagen des Zusammenspiels zwischen Organen, Nervensystem und Bewegungsapparat
- Techniken zur manuellen Selbstbehandlung von Muskelspannungen und Blockaden
- Methoden zur Dehnung von Faszienketten und Muskulatur
- Mobilisierung und Stimulation der Organe
- Muskelaufbau und -kräftigung
- Beckenbodentraining
- Atem- und Entspannungstechniken zur Stressbewältigung

Der Kurs richtet sich an Fitnesstrainer/innen, Heilpraktiker/innen, Ärzte/innen, Osteopathen/innen, Physiotherapeuten/innen und Masseur/innen. Unter bestimmten Voraussetzungen (ZPP anerkannter Grundberuf) kann der Kurs als Präventionskurs anerkannt werden. Bitte eine rutschfeste Gymnastikmatte und Sportkleidung mitbringen.

Heben Sie sich mit Osteoletic von der Konkurrenz ab und schenken Sie Ihren Kursteilnehmern/innen mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Termine

Do, 10.09.2026
09:00–17:00 Uhr
Fr, 11.09.2026
09:00–17:00 Uhr
[und 2 mehr](#)

Preis

433,50 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Bremen
Schlachte 32, 3. OG
28195 Bremen
Tel. 0421-168 51 51

Seminarnummer

SSH28130826

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.08.2026

Dozent

Arne Gisder

Vita: Jg. 1984, verheiratet, 3 Kinder. Nach der Ausbildung zum Physiotherapeuten und Studium der Sportpsychologie mit anschließender Berufserfahrung fühlte sich Herr Gisder zunehmend zur Naturheilkunde mit dem Schwerpunkt "Osteopathie" hingezogen. Er absolvierte eine fünfjährige Teilzeitausbildung zum Osteopathen an einer Schule für Osteopathie in Frankfurt. Im Jahr 2017 schloss er die staatliche Prüfung zum Heilpraktiker beim Gesundheitsamt ab. Er spezialisierte sich mit entsprechenden Fachfortbildungen auf Kinderosteopathie, Sportphysiotherapie und der Trainingswissenschaft speziell auf das Thema Trainingssteuerung und -planung. Seit 2016 ist Herr Gisder erfolgreich als Heilpraktiker/Osteopath niedergelassen und seit 2025 bringt er seine Erfahrungen und Kompetenz in der Weiterbildung "Osteoletic" als Dozent bei den Paracelsus Schulen ein.