



Unleashed Therapy

Der Anlaufpunkt für Personaltraining, Schmerztherapie, Gesundheits- und Ernährungscoaching in Königsberg, Gießen, Wetzlar und Umgebung.

- ➔ Einzigartiges Sport- und Therapiekonzept
- ➔ Personaltraining, welches funktionelles Training, Krafttraining, athletisches Training und angewandte Neurologie auf eine intelligente Art, für jede Art von Mensch kombiniert.
- ➔ Intelligentes, dynamisches Training sowie individuell abgestimmte Therapieverfahren mit Herzblut und Leidenschaft
- ➔ Ein Ort in dem Wünsche wahr werden

Entfesselt von Problemen und Frei von Zwängen

Personaltraining

Erleben Sie ein ganzheitliches effektives Training für Ihre individuellen Ziele, indem einzigartig neurozentriertes Training mit funktionellem Training verbunden wird.

Einzeltraining

Durch individuell perfekt angepasstes Training und Coaching erleben Sie schnell spürbare Veränderungen und einen ungeahnten Zuwachs an Lebensqualität.



Für Paare und Freunde

Das gemeinsame Training mit ihrem Lieblingsmenschen ist stets auf individuelle Bedürfnisse sowie Ihren Fitnesszustand zugeschnitten.

Ganzheitliches zweckmäßiges Training mit Spaß und ganz besonderen gemeinsamen Momenten.

Für Familien

Personal Training oder Familienzeit? Diese Entscheidung muss niemand treffen. Ich biete jeder Familie eine gemeinsame Trainingsstunde, die zum Erlebnis wird. Kinder jeden Alters werden so an einen gesunden Lebensstil herangeführt.

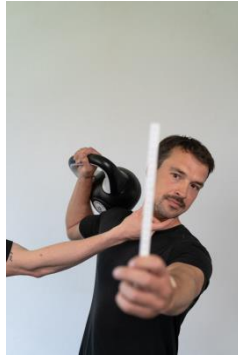


Speziell für Kinder

Als Sporttherapeut und Athletik-Trainer verfolge und konzipiere ich stets neue Übungsideen, durch die ich die Kinder begeistern und zu neuem körperlichen Ehrgeiz motivieren kann. Weiterhin erschaffen wir in der Stunde neue Bewegungserfahrungen sowie Bewegungserfolge und vermitteln die Freude an der Bewegung. Darüber hinaus kann auf gezielte sportliche Ereignisse hingearbeitet werden, sodass gesteckte Träume wahr werden.

Leistungssportbegleitung

Durch jahrelange Erfahrung als Athletiktrainer sowie Sporttherapeut im Leistungssport bringe ich alle Kompetenzen für ein hochprofessionelles Training mit. Dabei kann durch gezielt eingesetztes Neuro-Athletik Training auch an der kleinsten Stellschraube für die perfekte Bewegung gearbeitet werden.



Für Menschen mit Handicap

Leidenschaftlich betreue ich Sie bei Ihrem gesundheitlichen Problem und Handicap. Die dafür benötigten Kenntnisse bringe ich durch das Master-Studium in Sporttherapie sowie jahrelange Praxiserfahrung mit. Ob bei Morbus Parkinson, infantiler Zerebralparese, Schlaganfall oder anderen geistigen sowie motorischen Handicaps - ich unterstütze gern.

Schmerztherapie

Das Konzept ist ganzheitlich und nachhaltig und soll Ihnen ein Leben ohne Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Medikamente ermöglichen. Die Arbeit an der Ursache und nicht am Symptom, ist maßgeblich für den Erfolg und bildet die Basis der Therapie.



Mit nur wenigen Einheiten werden Ihre Schmerzpunkte deutlich verringert oder verschwinden ganz. Darüber hinaus wird durch Wissenstransfer und angepasste Übungen der Wunschzustand selbstständig erhalten.

Neuro Athletik

Eine optimale körperliche Leistung sowie Beschwerdefreiheit ist nur dann möglich, wenn das Gehirn hochwertige Informationen von Augen, Gleichgewichtssystem und Körper erhält. Bekommt das zentrale Nervensystem mangelhafte oder falsche Informationen kann das Verspannungen, Dysbalancen und Schmerzen auslösen bzw. "fahren wir die ganze Zeit mit angezogener Handbremse". Mit individuell ausgewählten Übungen können schnell und effektiv die vielfältigsten Probleme gelöst werden.

Neurotraining bietet ein enormes Potential für jeden Menschen, vom Kleinkind bis zum Senioren, vom vermeintlich Gesunden bis zum chronisch Kranken. Es kann positive Effekte haben bei Schmerzen, Ermüdung und Energielosigkeit, Gelenkblockaden und Beweglichkeitseinschränkungen, visuellen Problemen wie müden Augen und eingeschränkter Sicht, Leistungsdefiziten oder -plateaus im Sport sowie Schwindel und Depression.



Ernährungsberatung

Abgestimmt auf Ihre persönlichen Ziele entwickeln wir gemeinsam ein alltagstaugliches Ernährungskonzept. Informationen, praktische Tipps und eine individuelle Betreuung helfen, das Erlernete langfristig umzusetzen – in Familie und Beruf.

- Optimierung der Gesundheit
- Aufklärung und Wissenstransfer
- Gesundes Abnehmen oder Zunehmen
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Testung auf Unverträglichkeiten und Nährstoffmangel



Seminare

Stets spannende Themen und aktuelle Impulse sowie Praxisnähe und viel Leidenschaft. Die Seminare unterstützen Sie im selbstständigen Umgang mit Ihren Problemen, Schmerzen und Ihrem Gesundheitsmanagement. Die Seminare haben die passende Lösung für Ihre Fragen und liefern Inhalte, die garantiert positive Effekte auf Ihre Lebensqualität haben.

Die Seminare sind so konzipiert, dass sie den Teilnehmern aktuelles Wissen vermitteln, welches sie zum Fördern und Bewahren ihrer Gesundheit brauchen und bei ihnen die gewünschte Einstellungs- und Verhaltensänderung auslösen. Das theoretische Wissen ist klar verständlich und kann sofort in den Alltag selbstständig integriert werden. Ein ausführliches Skript lässt darüber hinaus keine Inhalte vergessen.

Kommende Seminare:

- Schmerzfreier Rücken
- Besser und erholsamer Schlafen
- Gesundheit ist Alles – der Ernährungsvortrag
- Schmerzfreies Knie
- Nackenverspannungen und Kopfschmerzen
- Neuro-Athletik-Training
- Stressfreier Leben
- Faszientraining und Faszienbehandlung

➔ Genaue Termine auf der Website unleashed-therapy.com

Yoga Kurse

„Sie wünschen sich innere Balance, positive Energie und mehr Beweglichkeit? Die harmonischen Yoga-Kurse geben Ihnen ein besseres Gefühl für Körper und Geist. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich.“



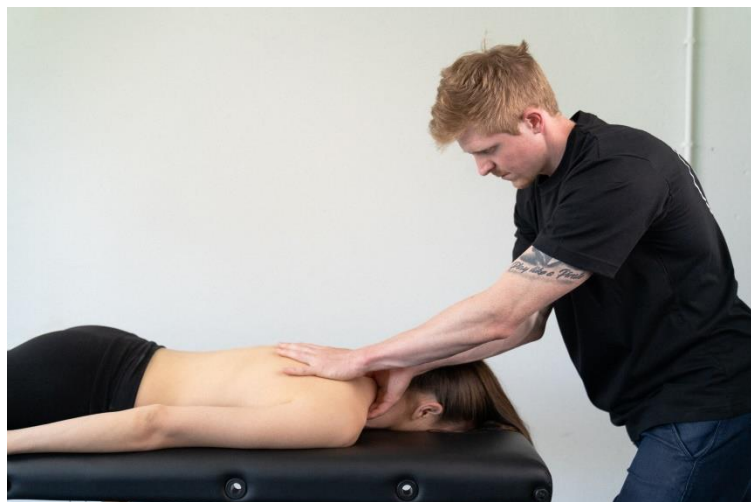
Ort: Sport- und Therapiepraxis in Biebertal – Grube Königsberg

Der 90 m² große Trainings- und Therapieraum verbindet harmonisch Natur und Moderne und liegt in der neu erschaffenen Grube Königsberg. Ruhige Lage mit Zugang zum Wald, Wander- und Radwegen, welche sowohl für das Training und Coaching genutzt werden können, als auch zum eigenständigen Entspannen in der Natur einladen. Vor der Räumlichkeit sind zahlreiche Parkmöglichkeiten vorhanden. Nach ca. 14 km erreichen Sie sowohl die Innenstadt von Gießen als auch von Wetzlar.



Grube Königsberg

- ➔ Ein Anlaufpunkt für Menschen, welche sich neben dem Arzt oder Physiotherapeuten helfen lassen wollen. Ohne wochenlange Wartezeiten bis zum ersten Termin, Verschreibung von Schmerztabletten oder viel zu kurzen Behandlungszeiten.
 - ➔ Schnelle, unkomplizierte und effektive Behandlung / Schmerzlinderung von z.B. Knie-Rückenschmerzen, Hexenschuss, Nackenverspannungen uvm.
 - ➔ Aufarbeitung und Behandlung von chronischen Beschwerden
 - ➔ Wissenstransfer und die Anleitung von Selbstmanagement
-
- Dazu kann eine Therapie, ein Personaltraining sowie Beratung auf Anfrage auch gerne bei Ihnen privat zu Hause stattfinden. Ganz nach Ihren Wünschen und Ihrer Mobilität.



Ihr Trainer – Ansprechpartner und Sporttherapeut

David Witton

Kontakt: unleashed-therapy.com / david@unleashed-therapy.com

Tel: 0162 3979797

Instagram: [unleashedtherapy](https://www.instagram.com/unleashedtherapy)



Ausbildung:

- Master of Science im Bereich Prävention- Rehabilitation-Fitnesssport
 - ✓ Rückenschule
 - ✓ Entspannungsverfahren
 - ✓ Medizinische Trainingstherapie
 - ✓ Fitnesstrainer
 - ✓ Qualitätsmanagement
 - ✓ Sporttherapie mit Kindern
 - ✓ Sporttherapie bei psychologischen und neurologischen Erkrankungen
 - ✓ Sporttherapie in der Trauma,- und Orthopädie
 - ✓ Sporttherapie bei inneren Erkrankungen
 - ✓ Ernährungscoaching
- Personaltrainer im Bereich Functional, - Athletik,- Rehabilitationstraining
 - ✓ A-Lizenz Reha-Trainer
 - ✓ A-Lizenz Athletik Trainer
 - ✓ A-Lizenz Functional Trainer
- Weitere Ausbildungen und Fortbildungen
 - ✓ Myofaszielles Kinesiology Taping und Kinesiotaping
 - ✓ Wellness- Massage
 - ✓ Flossing
 - ✓ Neuro-Athletik Trainer
 - ✓ Hypervolt
 - ✓ Physiokey
 - ✓ Schmerztherapie
 - ✓ Stressmanagement
 - ✓ TCM
 - ✓ Sporternährung
 - ✓ Functional Yoga

Personaltraining

Erlebe ein ganzheitliches effektives Training für deine individuellen Ziele indem wir einzigartig neurozentriertes Training mit Funktional-Training verbinden.



Mögliches persönliches Training:

- ✓ Einzeltraining
- ✓ Für Paare und Freunde
- ✓ Für Familien
- ✓ Speziell für Kinder
- ✓ Leistungssportbegleitung
- ✓ Für Menschen mit Handicap

Detaillierte Informationen

Das Personal Training bietet dir die Möglichkeit deine persönlichen Ziele mit wenig Zeitaufwand auf direktem Wege zu erreichen und das Maximum aus jeder Trainingseinheit herauszuholen. Das Training findet in einer angenehmen Atmosphäre statt und ist speziell auf dich zugeschnitten.

So läuft das Personal Training ab

Die 1:1-Betreuung beginnt mit einem Erstgespräch zur Festlegung deiner individuellen Trainingsziele. Anschließend legen wir in einer ausführlichen Anamnese fest, wo wir starten und erfassen deine körperlichen Stärken und Schwächen. Mit Beweglichkeit-, Neurologischen- und Krafttests erkennen wir genau, wo wir ansetzen müssen, um deine Trainingsziele in die Realität umsetzen zu können.

Erst dann beginnen wir mit dem eigentlichen Training.

Inhalte des Trainings

Das Training setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen, die stark davon abhängen, was dein persönliches Ziel ist. Im Zentrum steht aber immer ein funktionelles Training mit vielen Aspekten aus der Neuro-Athletik.

Für alle, die funktionell und smart trainieren wollen.

Erlebe eine ganzheitliche Trainingseinheit, die dich im Alltag agiler macht. Koordination und Reaktion trifft auf Beweglichkeit und Kraft.

Umfassende Betreuung

Das Training wird auf Wunsch durch ein Ernährungscoaching ergänzt, um größtmögliche Erfolge möglich zu machen und deine tägliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Eine regelmäßige Erfolgsmessung garantiert außerdem, dass wir stets auf dem richtigen Weg sind, um deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Bewegung entsteht im Gehirn

Das ist der Kern meiner Philosophie. Körperliches Training, ohne das gesamte athletische Potenzial mit einzubeziehen, ergibt für mich einfach keinen Sinn. Ganzheitlich und funktionell sind elementare Eigenschaften, die ich bei jeder Trainingsplanung beherzige.

Jeder hat athletisches Potenzial, jeder darf frei von Schmerzen sein und seine Stärke entfesselt ausleben- das ist der Grundsatz an den ich glaube, und der mich antreibt. Das Ziel von Unleashed Therapy ist es deins zu entdecken, zu fördern und zum Vorschein zu bringen.



Schmerz- Therapie

Das Konzept ist ganzheitlich und nachhaltig und soll Ihnen ein Leben ohne Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Medikamenten ermöglichen. Die Arbeit an der Ursache und nicht am Symptom, ist maßgeblich für den Erfolg und bildet die Basis der Therapie.

Anwendungsmethoden

Kinesiologie: Die Applied Kinesiology bietet die Möglichkeit, über verschiedene Muskeltests, Aufschluss über eine Vielzahl von körperlichen Zuständen zu bekommen. Organische Thematiken, muskuläre Dysbalancen, Nährstoffunterversorgung. All das kann ein Muskeltest aufzeigen.

TCM: Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) umfasst fünf verschiedene Behandlungsverfahren, welche in der Therapie einzeln oder in Kombination eingesetzt werden.

Physiokey: Das innovative Gerät hat sich millionenfach bewährt und hilft Menschen mit unterschiedlichen Beschwerden. Durch biofeedbackgesteuerte Impulse regt der Physiokey die Selbstregulation des Körpers an und erzielt sehr schnell die gewünschten Heilungseffekte.

Hypervolt / Vibration: Die Hypervolt ermöglicht eine Behandlung des Gewebes mit bis zu 3200 Schlägen pro Minute. Dadurch können effektiv Muskelsteifheit und Schmerzen gelindert sowie die Durchblutung, Ansteuerung und der Bewegungsumfang verbessert werden.

Massage: Einsatz von aktiven und passiven Bewegungen sowie von angenehmen Massagetechniken.

Sporttherapie: Es kommen funktionale Beweglichkeits- und Kraftübungen zum Einsatz, welche bewusst die muskulären Dysbalancen ausgleichen. Auf Wunsch erarbeiten wir daraus einen Übungsplan, welcher eigenständig zu Hause oder im Beruf durchgeführt werden kann.

Neurologie (Neuro-Athletik): Lerne nicht nur wie Haltung, Spannung und Schmerzen zusammenhängen, sondern auch wie du mit neurologischen Techniken selbstständig deine Schmerzen lindern und neue Kraft entfalten kannst.

Detaillierte Informationen

Chronische oder akute Schmerzen verringern Ihre Lebensqualität. Du möchtest Hilfe bei der Suche nach den Ursachen sowie eine effektive Behandlung?

Ich nehme mir Zeit für Dich. Ich schöpfe aus vielen Jahren Erfahrung in der Schmerztherapie und biete ein breites Spektrum an bewährten und effektiven Therapien.

Dabei verbinde ich stets die Anwendungsmethoden aus der Sporttherapie sowie der traditionellen chinesischen Medizin und neuartiger Therapieverfahren mittels Physiokey und Hypervolt.

Die Prinzipien der angewandten Neurologie bilden in der Behandlung stets die Basis, da Schmerz im Gehirn entsteht.

Das Wissen darüber, wie manche Dinge besser, effizienter und leichter wären, führt in vielen Fällen zur selbstständigen Handlung. Ich helfe dir dabei und stehe dir mit all meinen Kompetenzen in Sachen Gesundheit, Ernährung und Stressregulation zur Seite.

Denn die Arbeit an der Ursache und nicht am Symptom ist maßgeblich für den Erfolg!



ERNÄHRUNGS-COACHING

Eine falsche Ernährung kann nicht nur Übergewicht, Gelenkschmerzen oder Verspannungen auslösen, sondern eine falsche Energieaufnahme kann weitaus mehr Störungen im Körper hervorrufen.

Im Ernährungs-Coaching geht es darum, Ernährungsprobleme zu erkennen, zu analysieren und – je nach persönlichem Bedarf – langfristig die Ernährung begleitend umzustellen.

Um eventuelle Einflussfaktoren aufzudecken wird für eine Woche ein Ernährungstagebuch geführt und wir testen mittels kinesiologischer Muskeltests, was es braucht um Ihren Körper optimal zu unterstützen. Im Anschluss erstellen wir Ihren Plan und Sie können mit der Umsetzung beginnen. In regelmäßigen Abständen prüfen wir die Ergebnisse und klären offene Fragen. Sollten sich im ersten Termin noch weitere Fragen oder Problematiken darstellen, berate ich Sie auch gern zu einem gesunden Lebensstil. Oft sind es einfache Dinge, die uns Energie, guten Schlaf oder Wohlbefinden rauben.

Ihre neue, auf Sie angepasste Ernährung hält den Körper fit und gesund. Es geht nicht um den Verzicht, sondern um hochwertige Kohlehydrate und Proteine, gute Fette, naturbelassenes Obst und Gemüse – und alles ohne weißen Zucker, synthetische Süßstoffe und Konservierungsmittel.

Ich unterstütze Sie unter anderem durch:

- Die sukzessive Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten
- Die Anpassung der Mahlzeiten an Ihre Lebensumstände
- Beratung zur Verhaltensänderung hinsichtlich Ihres Essverhaltens und -gewohnheiten sowie Ihrer körperlichen Betätigung.
- Kontinuierliche Begleitung im Rahmen von persönlichen Terminen, wodurch eine stetige Erfolgsoptimierung ermöglicht wird.
- Coaching bei Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
- Ernährungs-Coaching und Therapie bei ernährungsbedingten Krankheiten (Magenproblemen, Leberproblemen, Verdauungsproblemen)

Sie definieren ihr Ziel und ich begleite Sie mit großem Engagement, viel Empathie und den notwendigen Kenntnissen auf diesem Weg.



Dein Yoga Kurs

Beim Yoga geht es nicht um Perfektion. Nicht um die schönste und abgefahrenste Yogahaltung. Es geht darum, was du fühlst, wenn du deine Matte betrittst. Und das tolle an der Yogapraxis ist doch, dass sie uns erdet und zentriert und gleichermaßen auch motiviert und bestärkt. Sie lässt uns in einem Atemzug unsere Grenzen akzeptieren und im nächsten Atemzug schon wieder über sie hinauswachsen.

Ich freue mich auf dich

Yoga-Zeiten und Anmeldung unter:

David Witton

david@unleashed-therapy.com

0162-3979797

unleashed-therapy.com

Ort: Grube Königsberg-Biebertal

Deine erste 60min. Yoga-Praxis ist kostenfrei ☺ / 10er Karte kostet 92 Euro

