



PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE MIT GABRIELE KIESLING



Arthrose-Physiotherapie hilft heilen

29.6.2026 / 19 - 20 h

Gleich morgens beweglich in den Tag starten

Welche Übungen helfen gezielt gegen meine Knie, -Hüft, -Wirbelsäulen, -Schulter, - oder Handarthrose?



Knie-Physiotherapie hält gesund

13.7.2026 / 19 - 20 h

Wie kann ich meine Bewegungs-Gewohnheiten ändern?

Knieschmerzen sind ein Warnsignal! Aufhören mit dem Berggehen ist keine Lösung.



Ist das Dehnen nach wie vor ratsam?

10.8.2026 / 19 - 20 h

Kenne ich die richtigen Übungen?

Wenn's im Nacken oder Kreuz rumort hilft Physiotherapie selbstgemacht! Für Haus, Garten oder einfach unterwegs zeige ich wirksame Strategien auch zur Schmerzbefreiung.

Eintritt: Spende

Gabriele Kiesling

Zionskirchstr.7, 10119 Berlin

+49 172 975 94 09

info@gabriele-kiesling.at

www.gabrieleKiesling.at

 Gabriele Kiesling Physiotherapie-Expertin



Altes Pfarrhaus / Gasthof Grünwald

St. Daniel 17, 9635 Dellach im Gailtal

Tel. +43 (0) 47 18 677

info@gasthof-gruenwald.at

www.gruenwald.dellach.at