



## Ganze Entspannung nach Halbmarathon

Von *Bowtech\_D*

Erstellt am 21 Sep 2017 - 08:03

Marathonläufe haben jetzt im Spätsommer und Herbst Hochkonjunktur. Einer von über 100 deutschen Halbmarathons im August war der im badischen Ettlingen. Dort entlastete ein erfahrenes Team von Bowtech-Anwenderinnen die Läufer direkt nach dem Zieleinlauf mit den sanften Griffen dieser Entspannungstechnik.

Beim 10. Ettlinger Halbmarathon waren insgesamt 586 Läufer und Walker auf der Strecke. Das Team um die Heilpraktikerin Anette Pohl hatte im wahrsten Sinne alle Hände voll zu tun. Mit ihrem Angebot waren die drei Bowtech-Anwenderinnen bereits zum vierten Mal im Begleitprogramm dieses beliebten Sportevents vertreten. Die Original Bowen Technik (kurz: Bowtech) ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode, die immer mehr Profisportler und Amateure nutzen, um Muskeln und Psyche zu entspannen: „Sie wird in der Wettkampfvorbereitung ebenso eingesetzt wie in der Erholungsphase nach einem anstrengenden Wettbewerb, aber auch im Training und nach Sportverletzungen“, erläutert Anette Pohl das Anwendungsspektrum.

### Präzise Griffen entspannen den Körper

In Ettlingen kam der schnellste Läufer nach 1:12:28 ins Ziel. Von da an wurden die Läufer nach dem Zieleinlauf bzw. der anschließenden Dusche auf den insgesamt sechs in der Halle bereitgestellten Liegen mit sanften Bowtech-Griffen behandelt. Eine Bowtech-Anwendung besteht aus einer Reihe genau definierter, präziser Griffen an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Regenerationspausen, in denen der Körper die Wirkung „verarbeiten“ kann. Die Pausen ermöglichten es den drei Anwenderinnen, immer zwei Läufer parallel zu behandeln.

Anette Pohl sowie ihre Mitstreiterinnen Oana Rudolf-Anghel und Traude Wunsch hatten bereits vor dem Start und während die Läufer auf der Strecke waren, interessierte Läufer und Besucher über die Bowen Technik informiert. „Es waren auch einige Sportler dabei, die Bowtech bereits bei den letzten Läufen kennen gelernt hatten und daher sehr gerne unser Angebot erneut in Anspruch nahmen“, freute sich Anette Pohl über den großen Zuspruch.

In Ettlingen konnten die Läufer ihre Muskeln durch Bowtech nach dem Lauf entspannen. Doch die Methode ist mindestens ebenso wirksam vor dem Wettkampf. „Denn hier entspannt Bowtech nicht nur die wichtigen Muskeln und sorgt für einen ausgeglichenen Körper, sondern hilft in ganz besonderer Weise, dass sich die Sportler mental entspannen und Wettkampfangst vor dem Start minimieren können“, betont Anette Pohl.

Der Verein BOWTECH Deutschland e.V.

wurde 2002 gegründet und ist von der Bowen Therapy Academy of Australia anerkannt. Zurzeit hat der Verein ca. 600 Mitglieder, die meisten davon sind als ausgebildete BOWTECH-Practitioner im Internet zu finden: unter [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [1].

### BOWTECH Akademie Deutschland

ist die von der Bowen Therapy Academy of Australia legitimierte Ausbildungsstätte für BOWTECH Practitioner in Deutschland. Für Deutschland sind zurzeit (2017) sechs BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer tätig. Ausbildungsmöglichkeiten, Seminarorte und Seminartermine sind im Internet unter [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) [2] zu finden.

Weitere Informationen:



BOWTECH Deutschland e. V.  
Regina Fischer, 1. Vorsitzende  
Klostergasse 20b  
63694 Limeshain  
Telefon: 0151-178 059 19  
E-Mail: [1.vorsitzender@bowtech-verein.de](mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de) [3]  
Internet: [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [1]

Bowtech Akademie Deutschland  
Ansprechpartner: Ute Grams  
Björnsonstr. 30  
24939 Flensburg  
Tel. +49 (0)461-48 16 09 65  
Fax: +49 (0)461-84 03 507  
E-Mail: [info@bowtech-akademie.de](mailto:info@bowtech-akademie.de) [4]  
Internet: [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) [2]

Pressekontakt:  
Bodo Woltiri / facesso GmbH  
Plittersdorfer Straße 81  
53173 Bonn  
Tel 0228 - 377 273 – 0245  
E-Mail: [b.woltiri@facesso.net](mailto:b.woltiri@facesso.net) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:19):** <http://www.medkom24.eu/node/22633>

### Links:

- [1] <http://www.bowtech.de>  
[2] <http://www.bowtech-akademie.de>  
[3] <mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de>  
[4] <mailto:info@bowtech-akademie.de>  
[5] <mailto:b.woltiri@facesso.net>