



Kurs: Myofasziale Release Techniken 1

Kursleiter: Dr. med. Peter Kretschmer

1. Tag, 27.02.2026

09:00 – 09:45	Begrüßung, Kursmanuskript, Ziele MFR und Osteopathie
09:45 – 10:30	MFR Konzept, Basiskonzept
10:30 – 11:00	Pause
11:00 – 11:45	MFR Behandlungsprinzipien
11:45 – 12:30	MFR grundlegende Techniken direkt, indirekt, kombiniert, pumping mit Übungen
12:30 – 14:00	Mittagspause
14:00 – 14:45	Thorax und Rippen Thorakolumbal in Bauchlage – mit Übungen
14:45 – 15:30	Untere Rippen in Rückenlage Oberer Thorax in Rückenlage – mit Übungen
15:30 – 16:00	Pause
16:00 – 16:45	Übung: Sprunggelenk in Rückenlage
16:45 – 18:00	Übung: Kniegelenk, ganzes Bein in Rückenlage



Kurs: Myofasziale Release Techniken 1

Kursleiter: Dr. med. Peter Kretschmer

2. Tag, 28.02.2026

09:00 – 09:45	Wiederholung MFR Prinzipien Wiederholung MFR Thorax/Rippen
09:45 – 10:30	Finger im Sitzen, ein Arm, beide Arme im Liegen
10:30 – 11:00	Pause
11:00 – 11:45	Two-Operator Technik: Sacrum und beide Arme in Liegen
11:45 – 12:30	Two-Operator Technik: Oberer Thorax und beide Arme im Liegen
12:30 – 14:00	Mittagspause
14:00 – 14:45	Multiple-Operator Demonstration
14:45 – 15:30	Multiple-Operator in zwei Gruppen - Übungen
15:30 – 16:00	Pause
16:00 – 16:45	Fortsetzung Multiple-Operator Technik Optional Repetition MFR direkt, indirekt
16:45 – 17:45	Erklärung Multiple-Operator-Technik Diskussion



Kurs: Myofasziale Release Techniken 1

Kursleiter: Dr. med. Peter Kretschmer

3. Tag, 01.03.2026

09:00 – 09:45	Besprechung Erfahrungen mit der Multiple-Operator-Technik
09:45 – 10:30	Thorax und Rippen, Scapula, obere Rippen in Seitenlage mit Übungen
10:30 – 11:15	Cervico-thorakal, laterale HWS mit Übungen
11:15 – 11:45	Pause
11:45 – 12:30	Thoracic outlet, lumbosacral, Becken mit Übungen
12:30 – 13:00	Schock Release, MFR-Sequenz mit Übungen
13:00 – 14:00	Zusammenfassung, Diskussion