



## Fit werden – fit bleiben *Alles aus einer Hand – Handarbeit – Körperarbeit – Rehasport*

Die Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates nehmen immer mehr zu. Bewegungsmangel und falsches Sitzen können hierfür Ursache sein. Sport und Bewegung sind gut für den ganzen Körper. Aber oft reichen heutzutage altbewährte Methoden allein nicht mehr aus.

Das erkannten auch die beiden Physiotherapeuten Sven Kampmann und Costas Karamanlis und eröffneten 2007 „Handarbeit“, ihre Praxis für Physiotherapie am Rüttscheider Stern.

„**Handarbeit**“ ist mit ihren Behandlungsmöglichkeiten stets auf dem neuesten Stand und bietet den Patienten viele Möglichkeiten, gesund zu werden und zu bleiben. Zentral gelegen in der Rosastraße direkt am Rüttscheider Stern können Patienten in einem hellen, angenehmen Ambiente von inzwischen sieben Physiotherapeuten/innen individuell behandelt werden.

Eine Besonderheit ist die Behandlungsdauer – diese dauert nicht wie üblich 15 – 20 Minuten, sondern 30 Minuten. Dadurch ist die Behandlung intensiver und somit auch effektiver.

Bekannte Sportler wie u. a. der Triathlet Maximilian Longree, das Basketballteam der ETB Wohnbau Baskets sowie zahlreiche Musical-Darsteller werden bei „Handarbeit“ erfolgreich behandelt.

Die enge Zusammenarbeit und Kommunikation mit den jeweiligen

Ärzten und Zahnärzten sind für das Team eine Selbstverständlichkeit. Durch regelmäßige Fort- und Weiterbildung der Mitarbeiter ist eine qualitativ hochwertige Behandlung auf dem neuesten Stand garantiert.

„**Körperarbeit**“, mit neuen Räumlichkeiten in der Witteringstraße 18, ergänzt das Gesundheitsangebot mit Personal Training, Firmenfitness und Gesundheitskursen. Die Sportwissenschaftler Tobias Zamhöfer und Alexander Schischek helfen Ihnen und erarbeiten maßgeschneiderte Konzepte.

„Ihre Gesundheit ist Ihr höchstes Gut und wichtigste Voraussetzung für ein erfülltes Leben“, hebt Tobias Zamhöfer hervor. Das Personal Training ist die sinnvollste und effektivste Maßnahme, individuelle Lösungen zur Steigerung Ihrer Vitalität und Lebensqualität zu erarbeiten.

Zudem gibt es ein umfangreiches Angebot an Gesundheitskursen wie u. a. Pilates, Nordic Walking oder „Rücken plus“. Erleben Sie Bewegung in der Gruppe unter qualifizierter Betreuung. Diese Maßnahmen können auch von der Krankenkasse bis zu 80 Prozent bezuschusst werden.

Eine weitere Säule ist die betriebliche Gesundheitsförderung, denn die Basis eines erfolgreichen Unternehmens sind motivierte und gesunde Mitarbeiter. Durch gezielte Maßnahmen können die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter gesteigert und so physische Stressbelastungen und krankheitsbedingte Fehlzeiten reduziert werden. „Körperarbeit“ entwickelt hier konzeptionell intelligente Lösungen, bei denen die Mitarbeiter lernen, Arbeit und Gesundheit in Einklang zu bringen. Gesundheitstage, Workshops wie auch feste Sportangebote in den Firmen werden von dem qualifizierten Team erfolgreich durchgeführt.

Große Resonanz erfährt auch das Programm Rehabilitationssport Essen e. V. in der Witteringstraße. In enger Kooperation mit „Handarbeit“ und „Körperarbeit“ besteht die Möglichkeit, einen Behandlungserfolg aufrechtzuerhalten, indem der Patient an speziellen Kursen in Kleingruppen teilnimmt. Der Versicherte bekommt von seinem Arzt 50 Einheiten Rehasport verschrieben, die er innerhalb von 18 Monaten nehmen muss. Danach kann er als Mitglied dem **Rehabilitationssport Essen e. V.** beitreten und seinen Sport mit dem gleichen Trainer in der gleichen Gruppe fortsetzen. Auch Personen ohne Verordnung sind herzlich willkommen. ♦

Rosastr. 10  
45130 Essen-Rüttenscheid  
Fon: 0201 | 8 93 82 31  
www.hand-arbeit.com

# Handarbeit

Praxis für Physiotherapie



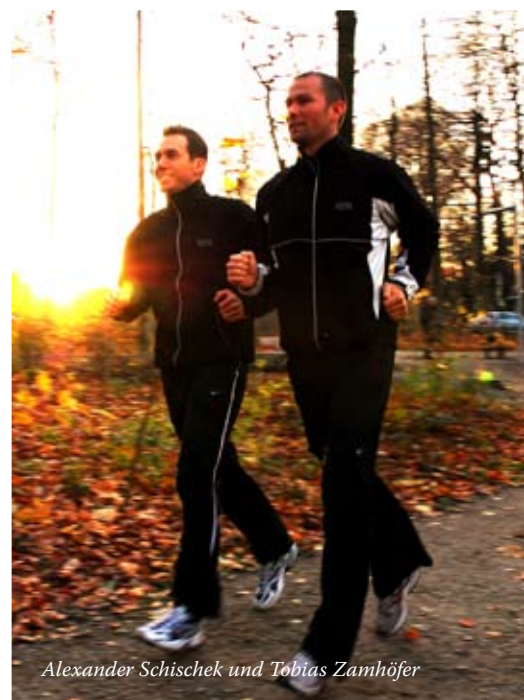
Costas Karamanlis und Sven Kampmann

- Krankengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- KG am Gerät
- Sportphysiotherapie
- Kinesio Taping
- Golfphysiotherapie
- Shiatsu
- Hot Stone



Witteringstr. 18  
45130 Essen-Rüttenscheid  
Fon: 0201 | 8 36 99 59  
www.koerper-arbeit.com

- **Personal Training** – individuell betreut – zeit-sparend und effektiv trainieren
- **Betriebliche Gesundheitsförderung** – Investieren Sie in ein starkes Team
- **Vibrationstraining** – fit in 20 Minuten
- **Ernährungsberatung** – gesund abnehmen mit „Körperarbeit“



Alexander Schischek und Tobias Zamhöfer



Dr. med. Martin Mosen und Sven Kampmann

Witteringstr. 18  
45130 Essen-Rüttenscheid  
Fon: 0201 | 7 99 37 00  
www.rsv-essen.com



- **Med. Training in spezifischen Kleingruppen**
- **Verbesserung und Erhalt von Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität**
- **Professionelle sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung**