

# Partnerschaft im Zeichen der Gesundheit

Seit einem Jahr bietet der Rehabilitationssport Essen e.V. Rehasport an. Dazu arbeitet der Verein eng mit der physiotherapeutischen Praxis „Handarbeit“ und den Sportwissenschaftlern von „Körperarbeit“ zusammen. Der VITALITY INFORMER sprach mit den Vereinsgründern und seinen Partnern über das Konzept, über Sport, Gesundheit und Synergien:

**VITALITY INFORMER:** Was bedeutet „Rehabilitationssport“?

**Rehasport Essen e.V.:** Ein Training, das vom Arzt verschrieben wird. 50 Einheiten Rehasport können innerhalb von 18 Monaten wahrgenommen werden. Das Training findet in kleinen, festen Gruppen statt und wird von einem Trainer betreut.

**Handarbeit:** Rehasport belastet das ärztliche Budget nicht.

**VITALITY INFORMER:** Was ist der Inhalt? Was das Ziel?

**Rehasport Essen e.V.:** Der Rehasport ist Sport, Bewegung und Training – und zwar für den ganzen Körper. Er wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich. So werden Ausdauer und Kraft gestärkt, Koordination und Flexibilität verbessert.

**Körperarbeit:** Es wird kontinuierlich Sport getrieben. Das ist nicht nur als solches gut für den Körper, sondern wirkt gezielt Leiden – auch im psychosozialen Bereich – entgegen.

**VITALITY INFORMER:** Welche Arbeit leistet die Praxis Handarbeit in diesem Konzept?

**Handarbeit:** Unsere Praxis für Physiotherapie stand als Basis für dieses Konzept, das – durch andere Anbieter erweitert – schließlich zur Gründung des Rehabilitationssport Essen e.V. führte. Seit Anfang 2007 bieten wir in unserer Praxis „Handarbeit“ umfassende physiotherapeutische Betreuung an. Das Spektrum reicht von der klassischen Krankengymnastik und Massage über Fango/Wärmetherapien bis zu Shiatsu und Hot-Stone-Behandlungen. Je nach Einschätzung des behandelnden Arztes ist Physiotherapie dem Rehabilitationssport vorgeschaltet. Das hängt jedoch von dem jeweiligen Leiden ab und davon,

ob der Arzt zunächst eine spezifische Behandlung verordnet.

**VITALITY INFORMER:** Und was bietet die Firma Körperarbeit ihren Kunden?

**Körperarbeit:** Unsere Agentur für Personal Training, Firmenfitness und Gesundheitskurse wurde Anfang dieses Jahres gegründet. Ein Aspekt unserer Arbeit ist die Prävention. Dazu bieten wir Gesundheitskurse wie Pilates, Nordic Walking oder „Rücken plus“ an. Ähnlich wie beim Rehabilitationssport werden auch diese Präventionsmaßnahmen von der Krankenkasse bezuschusst.

Hauptbaustein unseres Konzeptes ist das Personal Training. Bei der hohen geforderten Flexibilität in der Arbeitswelt und den Überschneidungen von Arbeit, Freizeit und Familie ist es für viele schwierig, ein kontinuierliches Training in den Alltag zu integrieren. „Körperarbeit“ hilft aus der Zeitdruckfalle und steigert die Effektivität des Trainings. Desweiteren führen wir Gesundheitstage in Unternehmen



Sven Kampmann & Costas Karamanlis

durch und bieten Firmenfitness-Programme an.

**VITALITY INFORMER:** Worin liegen die Schnittstellen der Angebote von „Handarbeit“ und „Körperarbeit“ außer in der Namensähnlichkeit?

**Körperarbeit:** Die Namensähnlichkeit kommt nicht von ungefähr. Sowohl die Kollegen von der Physiotherapie als auch wir arbeiten mit dem Patienten bzw. Kunden. Und genau das ist der

Punkt: Die Menschen wollen umfassend betreut werden. Dazu gehört Körpertraining ebenso wie Massage und manuelle Therapie. Der Kontakt zum Rehabilitationssport Essen e.V., dessen sportliche Leitung wir inne haben, und der direkte Draht zur Praxis „Handarbeit“ schafft ein Trainingsangebot, zu dem der behandelnde Arzt seinen Patienten ruhigen Gewissens schicken kann. Und läuft die Therapie aus, kann das Training mit uns weitergeführt werden.



Alexander Schischek & Tobias Zamhöfer

**Handarbeit:** Das Plus ist unsere enge Kooperation und Kommunikation. So schaffen wir einen großen Pool an Know-how, von dem der behandelnde Arzt und – vor allem – der Patient profitiert.

**VITALITY INFORMER:** Warum ist es eigentlich so wichtig, einen persönlichen Trainer bzw. Physiotherapeuten an seiner Seite zu haben?

**Körperarbeit:** Gründe gibt es viele. Ein Personal-Trainer motiviert und hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Das Wichtigste aber: Durch seine ungeteilte Aufmerksamkeit werden Fehlerquellen vermieden. Das ist beispielsweise beim gerätgestützten Krafttraining oder beim Nordic Walking von Bedeutung. Wir behalten die Herz-Kreislauf-Funktionen im Auge und achten darauf, dass sich niemand übernimmt.

**Rehasport Essen e.V.:** Wir wollen bewusst kein „freies“, sondern ein auf Gesundheit ausgerichtetes,



Sven Kampmann & Dr. med. M. Mosen

individuelles Training. Durch die Kooperation mit Ärzten und Krankenkassen haben wir uns zu Qualität verpflichtet – und das geht nur in kleinen Gruppen oder im Personal Training.

**VITALITY INFORMER:** Stichwort Qualität: Was qualifiziert Sie für diesen „Job“?

**Handarbeit:** Nun, zunächst einmal sind wir ausgebildete Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation. Außerdem arbeiten wir mit Sportlern, Sängern und Tänzern. Wir betreuen z.B. die ETB-Basketballer, Triathlet Maximilian Longrèe und die Musical-Darsteller von „Mamma Mia“. Diese Erfahrungen aus dem Leistungs- und Breitensport setzen wir auch auf andere Patienten um.

**Körperarbeit:** Neben dem Studium der Sportwissenschaft blicken wir auf eine mehrjährige Erfahrung in Therapie, Personal Training und Firmenfitness zurück. Dazu gehören auch Lehrtätigkeiten in der Erwachsenenbildung sowie in der universitären Ausbildung an der Ruhr-Universität Bochum.

**Rehasport Essen e.V.:** Aber nicht nur bei der Wahl unserer Partner achten wir auf Qualität und Qualifikation. Unsere Trainer sind ausschließlich Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler mit der Zusatzqualifikation Übungsleiter Rehabilitationssport. Nur so können wir unserer Aufgabe und der damit verbundenen Verpflichtung, ein ganzheitliches Gesundheitstraining zu bieten, gerecht werden.

## Info und Kontakt:

Rehabilitationssport Essen e.V., Witteringstraße 18, 45130 Essen-Rüttenscheid, Tel. 02 01 / 7 99 37 00, info@rsv-essen.com, www.rsv-essen.com  
Körperarbeit, Rosastraße 10, 45130, Essen-Rüttenscheid, Tel. 02 01 / 8 36 99 59, info@koerper-arbeit.com, www.koerper-arbeit.com  
Handarbeit – Praxis für Physiotherapie, Rosastraße 10, 45130 Essen-Rüttenscheid, Tel. 02 01 / 8 93 82 31, www.hand-arbeit.com