



stimmel

Ihre Experten für **Gesundheit & Sport**



Im Bereich Gesundheit, Training und Physiotherapie blicken wir mit Stolz auf **über 35 Jahre Bestehen** zurück. In dieser Zeit wurden wertvolle Erfahrungen gesammelt.

Wir legen großen Wert auf die **ganzheitliche Betrachtung** des Menschen und den Einfluss der gesamten Lebensumstände auf die Gesundheit.

Wir erkennen an, dass **Körper, Geist und Seele** untrennbar miteinander verbunden sind. Aus diesem Grund zielen auch unsere Angebote auf alle drei Bereiche ab.

Wir nehmen Sie als Menschen wahr und sehen nicht nur Ihre Diagnose.
Wir bieten Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe.



WIR BETRACHTEN DEN MENSCHEN ALS GANZES



TEAM

Unser multidisziplinäres Team besteht aus:

Körper:

- staatl. examinierte Physiotherapeuten (B.Sc. Physiotherapie)
- Fitness,- Rehasport-und Triathlontrainer (DOSB zertifiziert)
- Sportwissenschaftler



Geist:

- zertifizierte Diätassistenten (B.Sc. Diätik)
- Gesundheitsökonom (B.A.)
- NLP-Coaches (Practitioner und Master)



Seele:

- zertifizierte Yoga- und Entspannungstherapeuten
- Mental Health Coaching (für Kinder und Jugendliche DOSB zertifiziert)
- Gesundheitsmanager (M.A. Gesundheitsmanagement & Prävention)



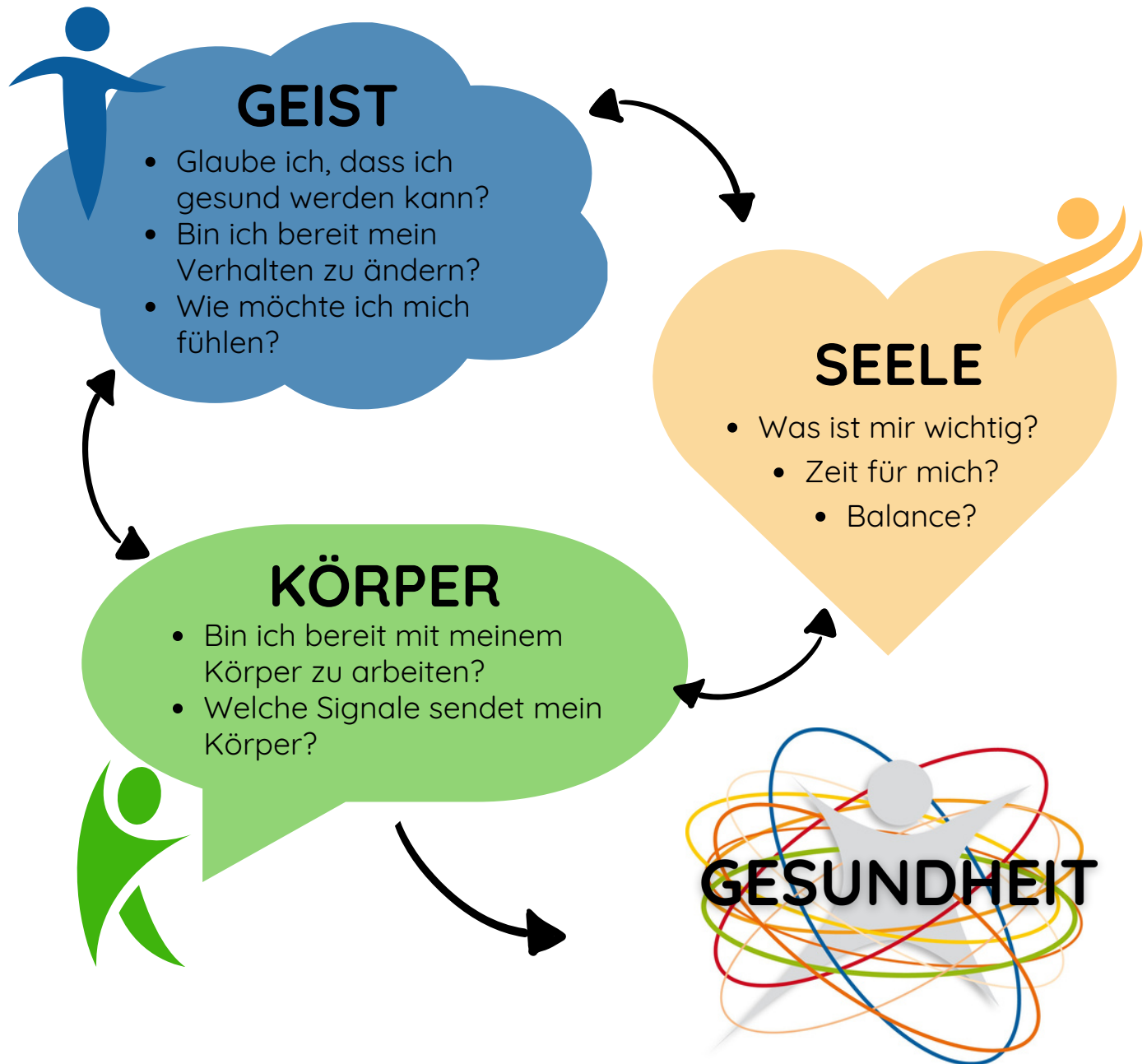
**Alle Experten arbeiten eng zusammen,
um eine umfassende Betreuung zu gewährleisten.**



Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über unsere
einzelnen Teammitglieder.



UNSER THERAPIEANSATZ



DIAGNOSTIK



Für unsere Therapie und Trainingsplanung nutzen wir vielfältige diagnostische Verfahren.

Dazu gehören:

- eine ausführliche Anamnese, um Sie besser kennenzulernen (60 Minuten)
- Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations-, Kognitions- und Ausdauer tests, um Ihr biologisches Alter zu bestimmen
- regelmäßige Kontrollen Ihrer Körperzusammensetzung, um den Muskelaufbau zu dokumentieren

Tests und Re-Tests sind fest in unsere Arbeit integriert, um Training und Therapie optimal auf Sie abzustimmen.



Krafttestungen



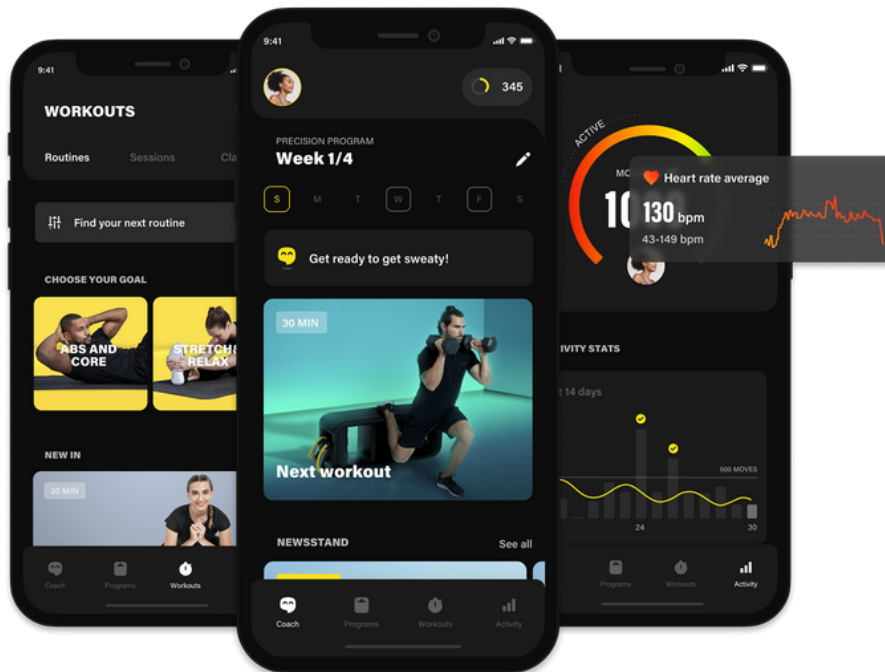
Testung des biologischen Alters

Scannen Sie den QR-Code und Sie bekommen weitere Informationen zur Diagnostik.



Mit unserer APP können Sie:

- **Termine** bequem von zuhause vereinbaren
- Ihren **Trainingsplan** jederzeit und überall abrufen
- Ihre Indoor- und Outdoor- **Trainingseinheiten tracken**
- **Körperdaten und Messungen dokumentieren** und im Verlauf kontrollieren
- **Hilfreiche Tipps und Beiträge** rund um die Themen Sport und Gesundheit entdecken



PHYSIOTHERAPIE



Unsere Praxis ist der Ort, an dem ganzheitliche Gesundheit im Mittelpunkt steht und Sie auf Ihrem Weg zur Genesung und Lebensqualität unterstützt werden.

Das zeichnet uns aus:

- Für Ihren Befund planen wir nicht nur die vorgeschriebenen 15-20 Minuten, sondern 60 Minuten ein.
- Unser interdisziplinäres Team aus Diätassistenten, Trainern, Entspannungstherapeuten und Physiotherapeuten arbeitet eng zusammen, um sicherzustellen, dass Ihre Therapie individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.
- Wir bilden uns ständig fort und nehmen jedes Jahr an einer Vielzahl von Fortbildungen und Seminaren teil.

Die Zulassung unserer Praxis physio-sports gilt für alle Krankenkassen.

Alle Therapieformen finden Sie unter
www.stimmel.de/physiotherapie
oder durch scannen des QR-Codes





**Wir nehmen Sie als Menschen wahr und
sehen nicht nur Ihre Diagnose.**



REHABILITATIONS- UND PRÄVENTIONSANGEBOTE



Die Kosten für diese Maßnahmen werden von gesetzlichen Krankenkassen und/oder der Rentenversicherung übernommen.

T-RENA

Ziel ist es mit gerätegestütztem Training die körperliche Leistungsfähigkeit nach der Reha wieder herzustellen. Der Beginn muss innerhalb von 4 Wochen, spätestens 6 Wochen nach der Reha erfolgen.

T-RENA kommt in Betracht, wenn:

- Funktionseinschränkungen am Haltungs- und Bewegungsapparat auftreten
- Trainingstherapeutische Leistungen bereits während der medizinischen Reha mit Erfolg eingesetzt wurden
- Die körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit nach der Reha weiter gesteigert werden soll

Weitere Informationen finden Sie unter www.deutsche-rentenversicherung.de oder durch scannen des QR-Codes:



RV-FIT

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu **Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung** für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

Teilnehmen können alle, die:

- Aktiv berufstätig und nicht arbeitslos sind
- Seit mindestens 6 Monaten arbeiten
- Erste "Zipperlein" haben (z.B. gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme)

Weitere Informationen finden Sie unter www.rv-fit.de oder durch scannen des QR-Codes:



FORMULAR 36

Niedergelassene Ärzte können Präventionsleistungen empfehlen und diese können Patienten bei Ihrer Krankenkasse zur Kostenbeteiligung einreichen.

Zu den Handlungsfeldern bei Stimmeln - Ihre Experten zählen:

- Bewegungsgewohnheiten • Ernährung • Stressmanagement

Weitere Informationen finden Sie unter www.kbv.de oder durch scannen des QR-Codes:



REHASPORT

Rehasport wird von Ihrem Arzt verordnet und die Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse genehmigt.

Wir bieten Rehasport für:

- Orthopädische Erkrankungen
- Lungenerkrankungen (COPD)
- Kinder mit verschiedenen Krankheitsbildern (z.B. Diabetes, Adipositas, ADHS, usw.)

Weitere Informationen finden Sie unter
www.stimmel.de/rehasport
oder durch scannen des QR-Codes:



PRÄVENTIONSKURSE (ZPP)

Ein Präventionskurs nach §20 SGB V ist ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs, der sich auf ein bestimmtes Handlungsfeld konzentriert. Nach regelmäßiger Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Mit dieser Bescheinigung können Kosten erstattet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.stimmel.de/praeventionskurse
oder durch scannen des QR-Codes:





KINDERSPORT



Die Kindersport Akademie (KiSA) ist wie folgt aufgebaut:

- die Kursinhalte sind **nach Alter und Entwicklungsstand** strukturiert
- eine Kleingruppe besteht aus **maximal 2 Jahrgängen**
- an einer Gruppe nehmen **8-14 Kinder** teil
- jede Gruppen wird durch **zwei qualifizierte Kursleiter** betreut
- in einem sechswöchigen Rhythmus wechseln die **Kursinhalte**

Weitere Angebote im Rahmen der Kindersport Akademie:

- Veranstaltung von Kindergeburtstagen
- Ferienprogramm
- Inliner-Training
- Rehasport für Kinder
- Aerial-Kids
- Baby-Gym (ab dem 6. Monat)



Weitere Informationen finden Sie unter
www.stimmel.de/kinder
oder durch scannen des QR-Codes:





KRAFT- UND HYROXTRAINING



OFFICIAL
HYROX —
GYM

- **Funktionelles Training/Hyrox Training:**
 - mit TRX und offiziellem Hyrox-Equipment
- **Kraftdreikampf/Powerlifting:**
 - Gruppen- und Einzeltraining, Trainingsplanung, Wettkampfvorbereitung
- **Präventionskurs:**
 - mit physiotherapeutischer Betreuung, medizinische Trainingstherapie
- **Biostrength-Gerätepark:**
 - Voll elektronisch und medizinisch zertifiziert von Technogym
- **Personal Training**
 - 1:1 Betreuung für maximale Trainingserfolge
- **Betreutes Gerätetraining**
 - als Gruppenkurs und Zirkeltraining, SkillClasses

Weitere Informationen finden Sie unter
www.stimmel.de/krafttraining
oder durch scannen des QR-Codes:





KURSE



- Betreutes Gerätetraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Seniorengymnastik
- Präventionskurse
- Pilates
- Yoga
- Athletik-Training
- Hyrox
- Powerlifting
- Groupfitness
- Danceworkout
- Beweglichkeitstraining
- Indoor Cycling
- Lauftraining
- Zirkeltraining
- Kinderkurse

In unseren zwei großen Kursräumen und auf der Trainingsfläche bieten wir über 100 Kurse pro Woche an

Weitere Informationen finden Sie unter
www.stimmel.de/training-kurse
oder durch scannen des QR-Codes:





BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



Investitionen in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zahlen sich aus!

Wir entwickeln, bauen auf, leiten, begleiten und evaluieren das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) in Ihrem Unternehmen.

Ziele:

- Steigerung der Mitarbeiterproduktivität und -effizienz
- Verringerung von Fehlzeiten und Fluktuation
- Stärkung des Unternehmensimages und der Mitarbeiterbindung

Mittels des §20 des SGB V haben Sie die Möglichkeit 600€ im Jahr pro Mitarbeiter für Gesundheitsmaßnahmen steuer- und sozialversicherungsfrei zur Verfügung zu stellen.

Möglichkeiten im Rahmen des BGM:

- Aktive Mittagspausen
- Arbeitsplatzoptimierung
- Kurse
- Seminare, Workshops und Vorträge

Weitere Informationen finden Sie unter
www.stimmel.de/betriebliches-gesundheitsmanagement
oder durch scannen des QR-Codes:





FÜR EIN GESUNDES UND STARKES TEAM!

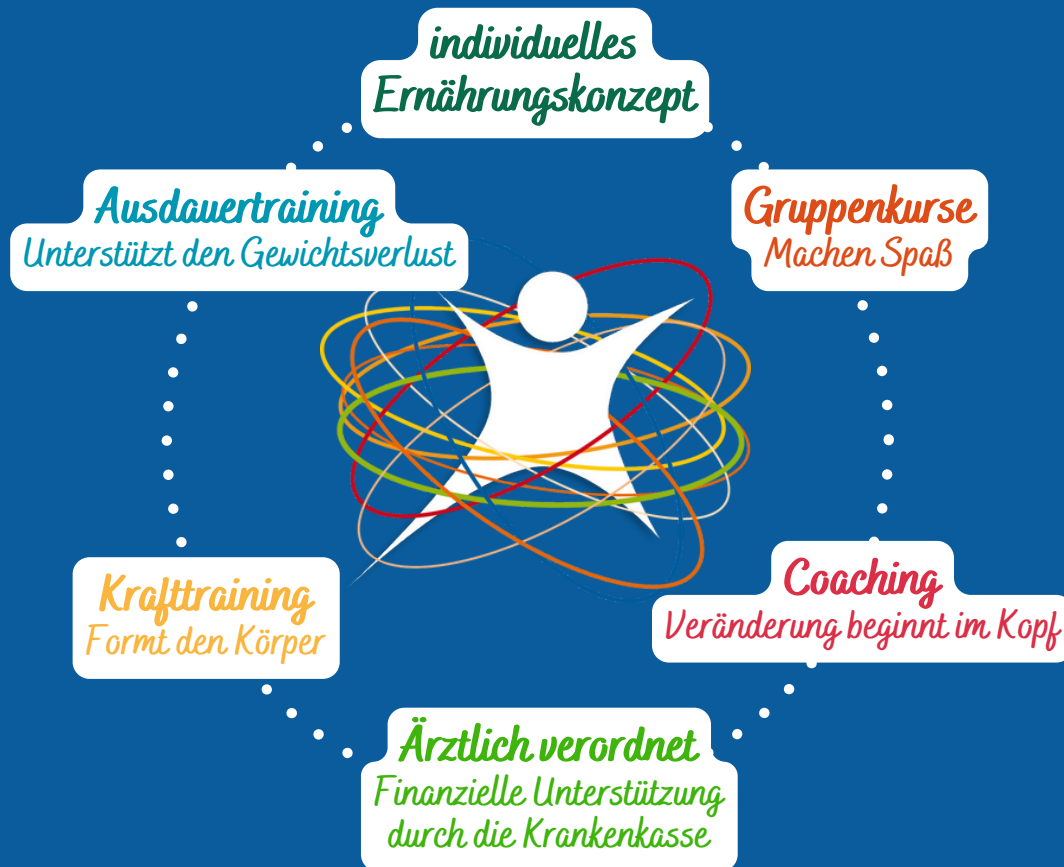


ERNÄHRUNG



Gesunde Ernährung beginnt im Kopf.

Mit einer natürlichen gesunden Ernährung wirken Sie vielen Krankheitsbildern entgegen.





Weitere Informationen finden Sie unter
www.stimmel.de/ernaehrung
oder durch scannen des QR-Codes:



MENTAL HEALTH



Krankheiten und Schmerzen, die eine psychische Komponente haben, entwickeln sich meist in einem schleichenden Prozess.

Umso wichtiger ist die Regenerierung durch Schlaf und Entspannung sowie die Integration von Achtsamkeit und Stressmanagement im Alltag.

Mit Hilfe unserer zertifizierten Yogatherapeuten lernen Sie Signale Ihres Körpers bewusst wahrzunehmen.

So werden Sie sich Ihren eigenen Empfindungen und Bedürfnissen bewusst und lernen mit herausfordernde Lebenssituationen besser zu bewältigen.

Unsere Angebote:

- Yogakurse
- Yogatherapie im Einzel- und Kleingruppencoaching
- Lifestyle Coaching im Einzel- und Kleingruppencoaching

Bezuschussung möglich durch:

- Krankenkassen in Form von ZPP-Kursen
- Formular 36 Empfehlungen durch Ihren niedergelassenen Arzt

Weitere Informationen finden Sie unter
www.stimmel.de/mental-health
oder durch scannen des QR-Codes:





TECHNOGYM UND STIMMEL - IHRE EXPERTEN

Philosophie und Mission

- Technogym fördert, wie Ihre Stimmelexperten, ein ganzheitliches Konzept von Wellness, das körperliche Fitness, mentale Gesundheit und soziales Wohlbefinden umfasst.
- Technogym verfolgt die Mission, Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu **inspirieren** und zu **motivieren**.
- Die Marke setzt auf **Forschung und Innovation**, um Produkte zu entwickeln, die nicht nur effektiv, sondern auch benutzerfreundlich und ansprechend sind.

Anerkennung und Partnerschaften

- Technogym genießt weltweit Anerkennung und hat zahlreiche **Auszeichnungen für Design und Innovation** erhalten.
- Die Marke ist **offizieller Lieferant der Fitnessgeräte für die Olympischen Spiele** und hat Partnerschaften mit renommierten Sportvereinen und Fitnessinstitutionen.



Weitere Informationen finden Sie unter
www.technogym.com
oder durch scannen des QR-Codes:





Körper

Physiotherapie, Kraft- und Ausdauertraining,
Hyrox, Fitness- und Gesundheitskurse,
Präventionskurse, Rehasport, RV-Fit, T-Rena
uvm.



Geist

Ernährungsberatung, Präventionskurse im
Bereich Ernährung, Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Seele

Yoga, Yogatherapie als Kleingruppen- und
Einzelcoaching, Stressmanagement,
Lifestyle Coaching (NLP)



Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!



info@stimmel.de



06241/58866



www.stimmel.de