

Kurzportrait

der Firma



Kathrin Hölz

Physiotherapie
Lymphdrainage
Massage

**Bavierstraße No. 1
40699 Erkrath**

**Telefon 0211/ 24 11 11
Fax 0211/ 24 11 41**

praxis-hoelz@gmx.de
www.physio-hoelz.de

Inhaltsverzeichnis

Unsere Leistungen für betriebliche Gesundheitsförderung	3
Unsere Leistungen in der Praxis	5
Unsere Kurse im Einzelnen	6
1. <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	6
2. <i>Rückenschule</i>	6
3. <i>Wassergymnastik oder Aqua-Fitness</i>	7
4. <i>Pilates</i>	7
5. <i>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</i>	8
6. <i>Nordic Walking</i>	8
7. <i>Osteoporose-Training</i>	9
8. <i>Anti-Sturz-Training</i>	9
9. <i>Beckenbodengymnastik</i>	10
10. <i>Baby-Massage</i>	10

Unsere Leistungen für betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter/innen sind die Grundlage für den nachhaltigen Erfolg eines Unternehmens. Steigerung der Produktivität und Senkung der Krankheitstage von Mitarbeitern und die damit verbundene Kostensenkung für den Arbeitgeber sind die Ziele meiner Praxis.

Wir begleiten das Management und die Belegschaft auf dem Weg, entscheidende Maßnahmen zur Gesundheitsförderung erfolgreich ein- und durchzuführen. Darüber hinaus können durch eine Analyse der Gesundheitsstatus, die subjektive Belastung am Arbeitsplatz und dazugehörige Zufriedenheit dargestellt werden.

Das Präventionsangebot (Kurse) meines Unternehmens kann nach SGB V §20 bis zu 80% durch die Krankenkassen refinanziert werden. Die Wirksamkeit bzw. Effizienz entsprechender Präventionsmaßnahmen sind durch wissenschaftliche Studien belegt (Quelle: z.B. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, unter: www.inqua.de).

Die Kurse können für Mitarbeiter angepasst und in den Arbeitsalltag integriert werden.

Meine Praxis zeichnet sich insbesondere durch die breit gefächerte Dienstleistungspalette aus, die auch speziell auf unternehmerische Bedürfnisse ausgerichtet ist. Jahrelange Weiterbildungen machen es mir möglich, alle gängigen Fortbildungen bzw. Beratungen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz anzubieten.

Integrationsmöglichkeiten und Vorgehensweisen können gemeinsam mit Sicherheitsbeauftragten und Gesundheitsfachmenschen eines Unternehmens besprochen und Maßnahmen ebenso durchgeführt werden.

Meine Praxis ist Ihr Ansprechpartner in allen Fragen der mobilen Physiotherapie und Massage am Arbeitsplatz, Rehabilitation und Prävention! Wir sind ortsunabhängig und arbeiten überall dort, wo Sie uns brauchen.

Leistungsspektrum in Kurzdarstellung:

- **Mitarbeiterschulungen in Form von angepassten Präventionskursen**
- **Projektplanung, -integration, -begleitung und –durchführung**
- **Arbeitsplatzberatung und –gestaltung**
- **Betriebliche Gesundheitsanalytik**

Warum über Physio Hölz in Mitarbeiter-Gesundheit investieren?

Stärkung der betrieblichen Gesundheitsförderung durch Steuerfreistellung der Arbeitgeber

Leistungen des Arbeitgebers, die den allgemeinen Gesundheitszustand der Arbeitnehmer verbessern, sollen bis zu einem Betrag von 500 Euro grundsätzlich von der Steuer freigestellt werden. Das können externe Kurse oder betriebliche Angebote wie Rückenschule sein.

Der Parlamentarische Staatssekretär im Bundesgesundheitsministerium Rolf Schwanitz: „Die Neuregelung stellt eine echte Verbesserung für Arbeitnehmer und Arbeitgeber dar. Arbeitgeber können ihren Mitarbeitern künftig gesundheitsfördernde Maßnahmen anbieten, die bis zu einem Betrag von 500 Euro steuerfrei bleiben. Das ist ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern und zur Stärkung der betrieblichen Gesundheitsförderung. Außerdem wird Bürokratie abgebaut.“

Denn aufwendige Einzelfall-Prüfungen entfallen. Liegt eine Präventionsleistung des Arbeitgebers unter 500 Euro im Jahr, muss in der Regel nicht mehr – wie bisher – streng geprüft werden, ob die Präventionsmaßnahme zum Arbeitslohn zählt oder nicht.

Die geförderten Maßnahmen müssen hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des SGB V entsprechen. Damit fallen unter die Steuerbefreiung insbesondere Leistungen, die im Präventionsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen genannt sind. Das Jahressteuergesetz ist vom Kabinett beschlossen worden und soll am 01. Januar 2009 in Kraft treten.

Unsere Leistungen in der Praxis

Jeder Mensch ist einzigartig.

Deshalb bieten wir keine Patentrezepte, sondern individuell gestaltete Physiotherapie.

In der Praxis können Sie akute und chronische Erkrankungen aus dem orthopädischen, neurologischen, gynäkologischen Bereich (u.v.m.) im Rahmen der Physiotherapie auf Rezept behandeln lassen.

Wann sind Sie bei uns richtig

Rückenschmerzen
Arbeitsunfälle
Sportverletzungen
Knochenbrüche
Kopfschmerzen, Schwindel
Muskel und Gelenkschmerzen
Skoliose
Schlaganfall
M. Parkinson
Lymphstau bei Krebs
Muskelverspannungen
u.v.m.

Leistungen

Physiotherapie
Massage
Lymphdrainage
Hausbesuche
Fußreflexzonen-therapie
Babymassage

Angebotene Kurse

Wassergymnastik oder Aqua-Fitness
Nordic Walking
Rückenschule
Beckenbodengymnastik
Osteoporosegymnastik
Anti-Sturz-Training
Wirbelsäulengymnastik
Baby Massage
Entspannung nach Jacobson
Pilates
Rückenschule

Unsere Kurse im Einzelnen

1. *Wirbelsäulengymnastik*

Rückenschmerzen sind zu einer Zivilisationskrankheit geworden und außerdem zum Schmerzproblem Nr. 1!

In diesem Kurs werden rückengerechte Übungen für Alltag und Freizeit erlernt, um durch ein starkes Muskelsystem, Schmerzen und deren Ursachen zu mindern.

Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu, egal welches Alter Sie haben oder welche Schmerzproblematik Sie belastet!

Jeder kann den Abnutzungsprozess der Wirbelsäule verzögern. Neben praktischen Atem- und Gymnastikübungen vermittelt der Kurs auch Tipps, wie Sie sich gesund im Alltag bewegen und entspannen können.

2. *Rückenschule*

Die Rückenschule ist das Instrument für eine bessere Zukunft! Sie lernen in Theorie und Praxis Ihren Rücken kennen, in den Inhalten: Anatomie, Physiologie und Ergonomie.

Sie lernen sich bewusster zu Ihrem Rücken zu verhalten, ob im Beruf oder in der Freizeit.

Zusätzlich wird Ihnen ein Kräftigungs- und Dehnungsprogramm an die Hand gegeben, sodass Sie selbständig und nachhaltig weiter üben können.

Außerdem lernen wie wichtig der Faktor Stress im Zusammenhang mit Ihrem Rücken und Schmerzen ist und bekommen dazu verschiedene Techniken aus den Bereichen der Entspannungs- und Atemtherapie gezeigt, die sich einfach aber effektiv in den Alltag integrieren lassen.

3. Wassergymnastik oder Aqua-Fitness

Wir nehmen Wasser, die Quelle der Gesundheit als Basis für ein sanftes Bewegungs- und Krafttraining. Rücken und Gelenke werden bei dieser Sportart geschont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur gekräftigt. Die Wassergymnastik ist für jeden Menschen geeignet.

Der Auftrieb bewirkt, dass die Gelenke vom körpereigenen Gewicht entlastet werden, und Sie sich freier bewegen können. Das Wasser ermöglicht Ihnen neue Bewegungserlebnisse, weil es Sie trägt, hastige Bewegung abfedert und so gegen Stürze sichert. Bewegungen im Wasser lockern und dehnen die Muskulatur und der Wasserwiderstand wirkt kräftigend.

Verbinden Sie Ihr wöchentliches Training mit Vergnügen und Freude.

4. Pilates

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

5. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Tiefenentspannung nach Jacobson ist ein Verfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung.

Mit der Zeit lernt der Teilnehmer, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer er dies möchte.

Zudem können durch das Verfahren auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt, gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Anwendungsmöglichkeiten sind beispielsweise arterielle Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress.

6. Nordic Walking

Gesundheitssport Nr.1 für Jedermann!

Nordic Walking ist eine bewiesenermaßen effektive Sportart für die Kondition, das Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten, wie bspw. Laufen, ist es gelenkschonend und auch für Einsteiger geeignet.

Außerdem ein sehr gutes Instrument zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, welche, wenn stark genug, oft Rückenschmerzen verhindern bzw. mildern können.

In diesem Kurs erlernen Sie die richtige Technik samt all' ihrer Variationen, Dehntechniken, richtige Stock- und Schuhwahl.

Grundlagen der Trainingslehre werden zusätzlich vermittelt, damit Sie lernen, wie Sie eigenständig richtig trainieren können und es wird eine individuelle therapeutische Gang- bzw. Laufanalyse durchgeführt und etwaiges Fehlverhalten korrigiert, damit Sie noch effektiver trainieren können.

7. Osteoporose-Training

Osteoporose ist eine Krankheit, die mit einem Verlust von Knochensubstanz verbunden ist.

Der Knochen wird porös und das Risiko einen Knochenbruch zu erleiden wächst. Bänder und Muskeln sind in Mitleidenschaft gezogen.

Gekräftigte Muskulatur schützt Knochen und Gelenke und stärkt Ihre Ausdauer.

Ein verbessertes Gleichgewicht hilft Stürze und Knochenbrüche zu vermeiden.

Bessere Beweglichkeit erleichtert Alltagsbewegungen.

Lockerungs- und Atemübungen helfen Muskelverspannungen zu erkennen, abzubauen und zu entspannen.

8. Anti-Sturz-Training

Ein guter Gleichgewichtssinn ist Grundlage um beim älter werden sicher den Alltag zu meistern.

Dieser Kurs nimmt Ihnen, durch gezielte Kräftigungsübungen und Koordinationsschulung, die Angst sich im Alltag sicher und Sturzfrei bewegen zu können.

Gleichzeitig werden Ihre Beweglichkeit und Ihre Ausdauer verbessert.

Außerdem bekommen Sie Atem- und Entspannungsübungen an die Hand, die Sie in Angstsituationen anwenden und somit gelassener damit umgehen können.

Ein Kurs, der Ihre Selbständigkeit erhält oder auch verbessern kann.

9. Beckenbodengymnastik

Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper.

Er bietet allen inneren Organen "Halt", stärkt das Körpergefühl und verbessert die aufrechte Haltung.

Bei Schwangerschaft, Übergewicht, Bindegewebsschwäche, bei Inkontinenz oder der Herausforderung die Wechseljahre zu meistern, können mit gezielten Beckenbodenübungen mögliche Beschwerden vermieden oder gemindert werden.

Neben praktischen Atem- und Gymnastikübungen vermittelt der Kurs auch Tipps, wie Sie sich gesund im Alltag bewegen und entspannen können.

10. Baby-Massage

Die Babymassage trägt zur Entspannung und zur Entwicklung des Empfindungsvermögens bei. Sie hilft auch gegen Blähungen und Unruhe (z.B. die ersten Zähne). Zielgruppe sind vor allem Säuglinge im Alter zwischen 4 bis 6 Wochen und 6 Monaten, aber auch Kleinkinder bis zum Alter von etwa 2 Jahren. Je früher man mit den Übungen beginnt, desto schneller gewöhnen sich die Babys daran. Sind sie erst einmal im „Entdecker-Stadium“ und somit ungeduldiger, fällt die Eingewöhnung zumeist schwerer. Die Massage kann zwischen 2 und 15 Minuten dauern, im fortgeschrittenen Alter aber auch 30 bis 45 Minuten. Behutsam massiert werden dabei Arme und Händchen, Beine und Füßchen, Brust, Bauch und zum Abschluss der Rücken. Ein schonendes und schönes Instrument für Eltern und Kinder.