

# Aktiv die Gesundheit gestalten



Physioteam Falkenried Falkenried 84, 20251 Hamburg, Telefon: 040 / 46 09 19 43, [www.physioteam-falkenried.de](http://www.physioteam-falkenried.de)  
Physioteam Gertigstraße Gertigstraße 48, 22303 Hamburg, Telefon: 040 / 38 64 21 30, [www.physioteam-gertigstrasse.de](http://www.physioteam-gertigstrasse.de)  
Physioteam Güntherstraße Güntherstraße 94, 22087 Hamburg, Telefon: 040 / 25 43 23 0, [www.physioteam-guentherstrasse.de](http://www.physioteam-guentherstrasse.de)

# Praxen für Physiotherapie – Ilka Zeller

**PHYSIOTEAM**  
**FALKENRIED**  
**GERTIGSTRASSE**  
**GÜNTHERSTRASSE**





Gesundheit ist ein Geschenk, das wir uns erhalten müssen.

Willkommen zu einer Begegnung mit den vielfältigen Möglichkeiten, für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

Unsere Therapeuten behandeln Sie individuell in der Therapie und unsere Kursleiter betreuen Sie in kleinen Gruppen in der Prävention.

Wir unterstützen Sie, das Beste für Ihren Körper zu tun. Ganz individuell, nach Ihren Bedürfnissen. Mit unserer Erfahrung helfen wir Ihnen, ein neues Körpergefühl zu entdecken.

Ihre

**Ilka Zeller**

*Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Fitness-Fachwirtin, Rückenschulleiterin, Pilates- und Yogatrainerin, Dozentin für den Heilmittelkatalog*

I ♥ PHYSIOTEAM

## Unser Leistungsspektrum

### Therapie

- Physiotherapie (KG)
- Manuelle Therapie (MT)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Massage / Massage nach Marnitz
- Bobath-Konzept
- PNF
- Viscerale Therapie
- Cranio Sacrale Therapie
- Osteopathie
- CMD (Crafta-Therapie)
- Medical Taping Concept
- Nervenmobilisation nach Butler

### Prävention

- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Yoga
- Sturzprophylaxe

powerplate® training

professional fitnessstraining



Fachliche Leitung



Kathrin Hauschild  
*Physiotherapeutin*



Max Eisenblätter  
*Physiotherapeut*



Mirjam Lorenzen  
*selbständige  
Masseurin*



Mirka Heine  
*selbständige  
Physiotherapeutin*



Arne Schiek  
*selbständiger  
Physiotherapeut*



Katrin Hoppenstock  
*selbständige  
Physiotherapeutin*



Sonja Schrader  
*selbständige  
Physiotherapeutin*



**Esther Caro**  
*Empfang*



**Anna Helmold**  
*Empfang*



**Veronika Kiesche**  
*Empfang*

## Standort Eppendorf

Physioteam Falkenried  
Praxis für Physiotherapie  
Ilka Zeller  
Falkenried 84  
20251 Hamburg  
Telefon: 040 / 46 09 19 43  
[info@physioteam-falkenried.de](mailto:info@physioteam-falkenried.de)

### Öffnungszeiten

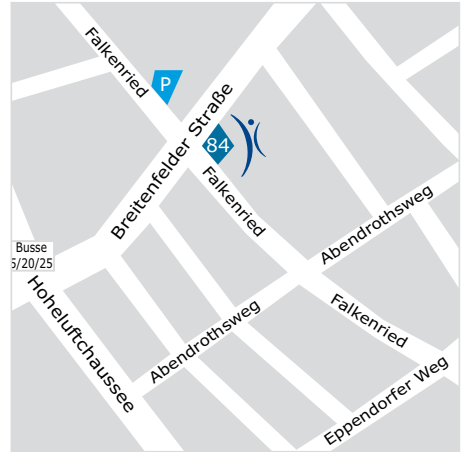
Montag bis Donnerstag 8 - 20 Uhr

Freitag 8 - 14 Uhr

sowie nach Vereinbarung auch Hausbesuche

### Verkehrsanbindung

U3 Hoheluft, Metrobus 5, Buslinien 20 und 25



### Parkmöglichkeit:

gegenüber Tiefgarage CIM / Fitness First



Fachliche Leitung



Johanna Strössner  
*Physiotherapeutin*



Julia Burkhardtsmayer  
*selbständige  
Physiotherapeutin*



Susanne Fitz  
*Physiotherapeutin*



Janina Jörß  
*Physiotherapeutin*



Oliver Musolf  
*selbständiger  
Physiotherapeut*



Kerstin Ramm  
*selbständige  
Physiotherapeutin*



Anna Springer  
*Physiotherapeutin*



**Anna Helmold**  
*Empfang*



**Margrit Kruse**  
*Empfang*

## Standort Winterhude

Physioteam Gertigstraße

Praxis für Physiotherapie

Ilka Zeller

Gertigstraße 48

22303 Hamburg

Telefon: 040 / 38 64 21 30

[info@physioteam-gertigstrasse.de](mailto:info@physioteam-gertigstrasse.de)

**Öffnungszeiten**

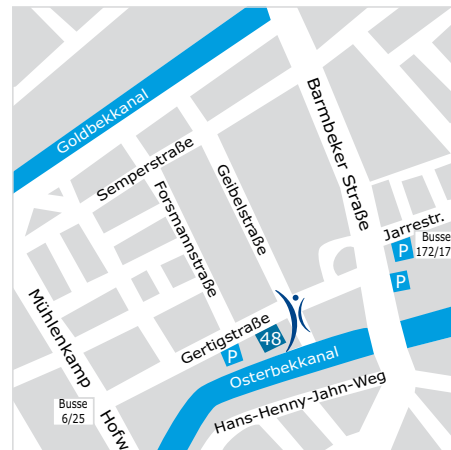
Montag bis Donnerstag 8 - 20 Uhr

Freitag 8 - 16 Uhr

sowie nach Vereinbarung auch Hausbesuche

**Verkehrsanbindung**

U3 Borgweg, Metrobus 6, Buslinien 25, 172, 173



**Parkmöglichkeit:**

Garage Kampnagel in der Jarrestraße



Fachliche Leitung



Veronika Rudka  
*Physiotherapeutin*



Kathrin Hauschild  
*Physiotherapeutin*



Iris Pätsch  
*selbständige  
Physiotherapeutin*



Nils Hoffmann  
*selbständiger  
Physiotherapeut*



Annika Stallmann  
*selbständige  
Physiotherapeutin*



Angela Otte  
*Physiotherapeutin*



Michaela Volk  
*selbständige  
Physiotherapeutin*

## Zusätzliche Schwerpunkte dieser Praxis

- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- Seniorenheime
- Hospize

## Standort Uhlenhorst

Physioteam Güntherstraße  
Praxis für Physiotherapie  
Ilka Zeller  
Güntherstraße 94  
22087 Hamburg

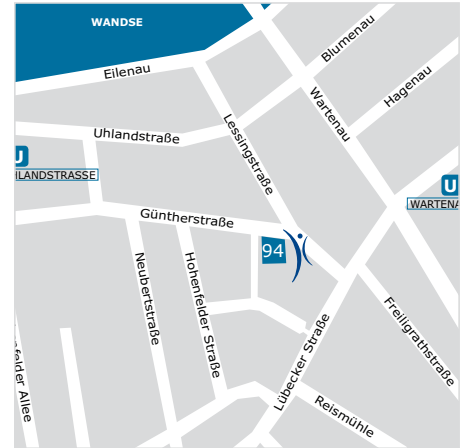
Telefon: 040 / 25 43 23 0  
[info@physioteam-guentherstrasse.de](mailto:info@physioteam-guentherstrasse.de)

### Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 8 - 20 Uhr  
Freitag 8 - 17 Uhr  
sowie nach Vereinbarung  
auch Hausbesuche

### Verkehrsanbindung

U1 Wartenau, U3 Uhlandstraße, Buslinien 36 und 25



### Parkmöglichkeit:

In den umliegenden Straßen

## Unsere Geräte

Neben der normalen physiotherapeutischen Behandlung bieten wir unseren Patienten eine erweiterte Therapiemöglichkeit mit speziellen Geräten (z.B. Seilzüge, Posturomed, Trampolin und FlexiBars) an.

So können wir Ihre Behandlung wirkungsvoller und abwechslungsreicher gestalten.



## Unsere Räume

Wir messen dem Gespräch mit unseren Patienten und der Behandlung eine große Bedeutung bei. Daher hat jeder Patient einen eigenen Raum (keine 'Vorhang-Kabinen') und damit den Schutz der Intimsphäre.

Unsere Räume sind großzügig gestaltet (der kleinste Raum ist 12m<sup>2</sup>). Sie bieten so die Möglichkeit für ein optimales Training der Bewegungsabläufe.



## Medical Taping Concept

Diese Tape-Methode wurde Anfang der 70er Jahre in Japan entwickelt. Das hierbei verwendete Tape enthält keinerlei Wirkstoffe, ist wasserfest und luftdurchlässig. Es aktiviert oder entspannt die Muskeln, je nach Anlage des Tapes. Es stabilisiert Bänder und Gelenke, erhält dabei jedoch die volle Bewegungsfreiheit, es lindert die Schmerzen und verbessert die Heilung. Es wird von vielen Spitzen- und Profi-Sportlern erfolgreich eingesetzt, eignet sich aber auch bei berufsbedingten Verspannungen ( 'Mouse- und Tastaturarm ' ), sowie auch bei Reizungen der Nacken- und Rücken-muskulatur und auch bei gereizten Muskel- und Sehnenansätzen ( 'Tennisarm ' , 'Golfer-Ellenbogen ' , Achillessehnenreizung ). Es wird außerdem eingesetzt zur Nachsorge nach Operationen zur Förderung des Lymphabflusses und zur Unterstützung der Lymphdrainage.

Die Behandlung bewirkt den/die:

- Ausgleich muskulären Ungleichgewichts,
- Förderung des Lymphabflusses (z.B. zur Nachsorge bei Operationen),
- Vorbeugung unerwünschter Narbenveränderungen,
- Anregung von Stoffwechselfvorgängen (Hämatom/Fibrose-Behandlung).

Quelle: [www.medicaltaping.de](http://www.medicaltaping.de)





**Tobias Methmann**

*Sportmedizinischer Personal Trainer,  
Dozent und Journalist*

[info@fitcare-professional-training.de](mailto:info@fitcare-professional-training.de)  
[www.fitcare.professional-training.de](http://www.fitcare.professional-training.de)

„Ich arbeite als sportmedizinischer Personal Trainer, Dozent und Journalist und definiere dabei mit Ihnen Ihre persönlichen Gesundheits- und Trainingsziele, begleite, unterstütze und motiviere Sie dann beim effektiven Erzielen dieser Ziele!

Informationen zu mir, meinem Angebot und den zeitsparenden und effektiven Möglichkeiten im Personal Training finden Sie auf meiner Homepage unter [www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de). Dort können Sie auch sehr einfach für Ihr kostenloses Probetraining mit mir Kontakt aufnehmen!“

sportmedizinisches personal training | powerplate® training  
gesundheitsmanagement | ärzte- und trainerworkshops



*„Dein wahres Wesen  
kommt zum Vorschein,  
wenn es Dir gelingt,  
ruheloses Handeln zu  
unterbinden“  
(Lao Tse)*



**Martina Mittag**

*Yogalehrerin BDY/EYU / Dipl. Tanzpädagogin  
Trainerin für Pilates und Rückentraining  
DTB Referentin für Yoga und Entspannung  
[www.yogawerft.com](http://www.yogawerft.com)  
[yogawerft@yogawerft.com](mailto:yogawerft@yogawerft.com)*

**Hatha Yoga** ist eine ganzheitliche Methode, die auf der körperlichen Ebene ansetzt und weitreichende emotionale, geistige und seelische Wirkungen hat. Vermittelt werden Yogahaltungen und Bewegungsabläufe, Atemübungen, Entspannung und Meditation, sowie Aspekte der Yogaphilosophie.

**Pilates Training** ist ein effektives Haltungstraining mit Schwerpunkt auf Straffung und Stabilisierung der Körpermitte. Das Körpergefühl wird verbessert und Dysbalancen werden ausgeglichen.

Die Kurse sind in sich abgeschlossen (10 Termine) und von den meisten Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 anerkannt. Die ausführliche Beschreibung der Kurse, sowie Termine entnehmen Sie bitte dem Kursplan oder [www.yogawerft.com](http://www.yogawerft.com)



## Unsere Kurse

Dass Vorbeugen besser ist als Heilen, wissen wir schon lange. Wissenschaftlich ist es erwiesen, dass Bewegungsmangel ein gewichtiger Risikofaktor für viele Zivilisationskrankheiten ist. Daher setzen wir in unserem Kursangebot den eindeutigen Schwerpunkt auf Prävention. Wir wollen unsere Kursteilnehmer nachhaltig motivieren, sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern: Muskeln stärken, Beweglichkeit fördern, Stoffwechsel anregen und Fett verbrennen.



In kleinen Gruppen – max. sechs (Falkenried) bzw. acht (Gertigstraße) Teilnehmern – können wir die Kursteilnehmer individuell betreuen. Die Pilatesgruppen richten sich ausschließlich an Frauen, bei Rücken Fit gibt es getrennte Gruppen für Männer und Frauen, und beim Yoga können die Gruppen gemischt sein. Unsere Kurse sind in der Regel von den Krankenkassen als Präventivmaßnahmen anerkannt und werden dann mit ca. 80 Prozent einmalig je Kalenderjahr bezuschusst.



**Falkenried****Montag**

10:00 - 10:45 Uhr  
Rücken Fit

11:00 - 11:45 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik

17:15 - 18:00 Uhr  
Rücken Fit

18:15 - 19:00 Uhr  
Pilates

19:15 - 20:00 Uhr  
Pilates

20:15 - 21:00 Uhr  
Pilates

**Dienstag**

09:00 - 09:45 Uhr  
Pilates

11:00 - 11:45 Uhr  
Pilates

17:00 - 17:45 Uhr  
Rücken Fit Männer

18:15 - 19:00 Uhr  
Pilates

19:15 - 20:00 Uhr  
Pilates

**Mittwoch**

19:15 - 20:30 Uhr  
Dynamisches Yoga

**Donnerstag**

09:30 - 10:45 Uhr  
Yoga

11:00 - 11:45 Uhr  
Rücken Fit

18:15 - 19:00 Uhr  
Rücken Fit

19:15 - 20:00 Uhr  
Pilates

**Freitag**

08:15 - 09:15 Uhr  
Dynamisches Yoga

09:30 - 10:30 Uhr  
Dynamisches Yoga

**Gertigstraße**

18:15 - 19:00 Uhr  
Rücken Fit

19:15 - 20:00 Uhr  
Pilates

20:15 - 21:00 Uhr  
modern thai chi

17:00 - 18:15 Uhr  
Hatha Yoga Grundkurs

18:30 - 19:45 Uhr  
Hatha Yoga Mittelstufe

20:00 - 21:30 Uhr  
Hatha Yoga Fortgeschr.

10:30 - 11:15 Uhr  
Rücken Fit

17:00 - 18:15 Uhr  
Hatha Yoga Grundkurs

18:30 - 19:45 Uhr  
Hatha Yoga Aufbaukurs

20:00 - 21:30 Uhr  
Hatha Yoga Mittelstufe

17:00 - 18:15 Uhr  
Hatha Yoga Grundkurs

18:30 - 19:45 Uhr  
Hatha Yoga Aufbaukurs

20:00 - 21:30 Uhr  
Hatha Yoga Mittelstufe