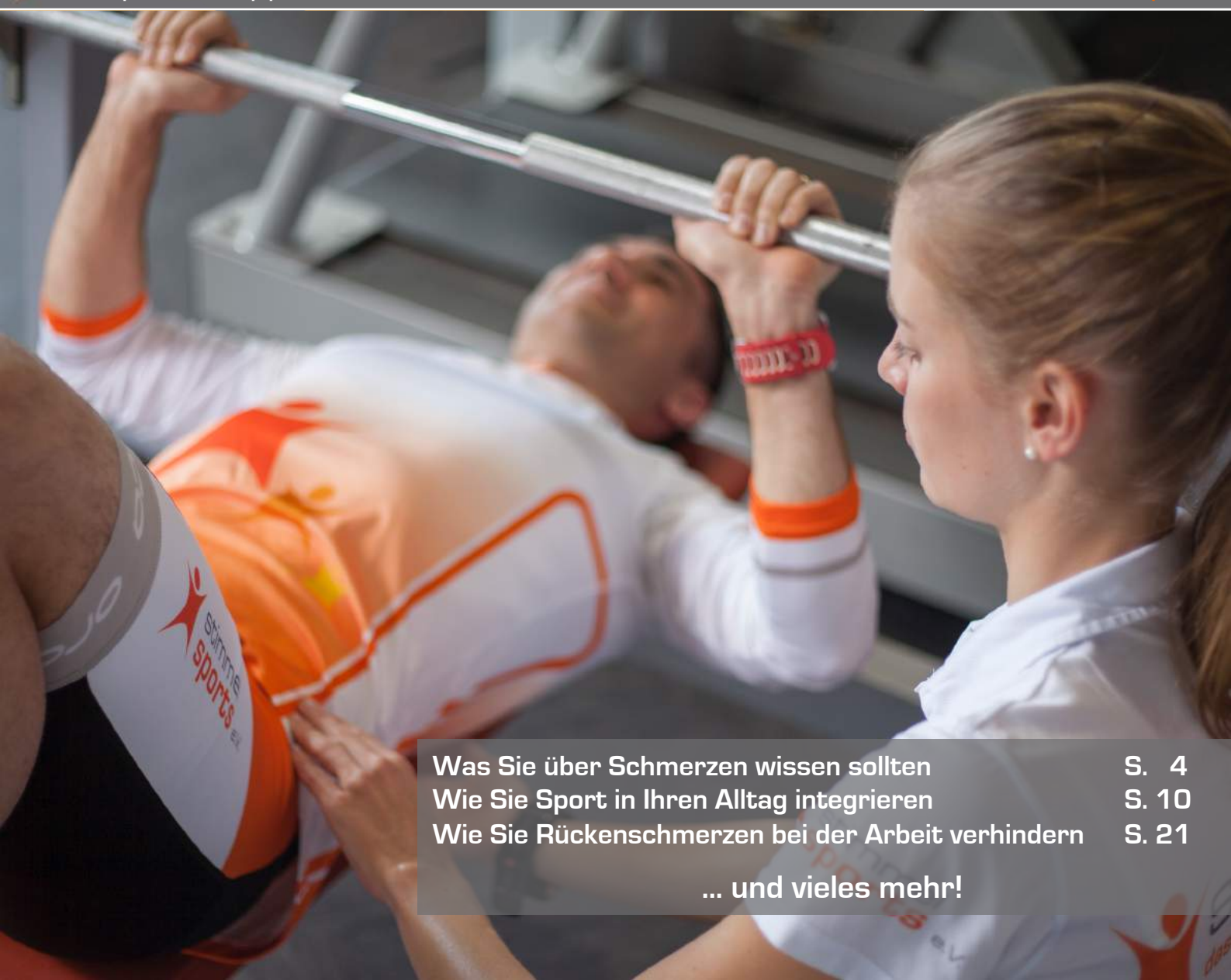




# Ihr Stimm-Magazin

Experten-Tipps und Informationen rund um die Themen **Gesundheit** und **Sport**



<b>Was Sie über Schmerzen wissen sollten</b>	<b>S. 4</b>
<b>Wie Sie Sport in Ihren Alltag integrieren</b>	<b>S. 10</b>
<b>Wie Sie Rückenschmerzen bei der Arbeit verhindern</b>	<b>S. 21</b>

... und vieles mehr!

# Herzlich Willkommen bei Stimmell – Ihre Experten für Sport und Gesundheit

Mein Name ist Jana Binninger und ich bin 1. Vorsitzende des Vereins stimmell-sports e.V. und Geschäftsführerin der Physiotherapie physio-sports.

Gemeinsam mit meinem hochqualifizierten Team, bestehend aus Coaching-Experten, Fitnesstrainern, Gesundheitsmanagern, Physiotherapeuten und Sportpsychologen kümmern wir uns um Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden.

Ich freue mich gemeinsam mit Ihnen an Ihren sportlichen und gesundheitlichen Zielen zu arbeiten – denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!



# In Zukunft gesünder mit Ihren Stimmel Gesundheitsexperten

In der Physiotherapiepraxis **physio-sports** werden Sie, mit altbewährten sowie modernsten Therapieformen der Krankengymnastik, beim **gesund werden** unterstützt.

Im Angebot des Vereins **stimmel-sports e.V.** finden Sie alles, um Ihr Ziel **gesund bleiben**, **fit werden** oder **fit bleiben** zu erreichen.

## Hier finden Sie unsere Angebote:

Betreuung	S. 2
Physiotherapie	S. 5
Behandlungsmethoden	S. 7
Tender-Part-Technik	S. 9
Osteopathie & Sport	S. 11
Verein	S. 12
Rehabilitationssport	S. 14
Coaching	S. 16
Ernährungsberatung	S. 18
Prävention	S. 20
Betriebliches Gesundheitsmanagement	S. 22
Herz-Kreislauf-Training	S. 24
Fitness	S. 26
Kindersport	S. 28
Schwimmen, Radfahren, Laufen	S. 30

# Konzept

Stimmel – Ihre Experten  
für Sport und Gesundheit



## Eine persönliche und individuelle Betreuung sowie ein regelmäßiger Austausch ist uns sehr wichtig.

Vom Eingangsfragebogen für die **individuelle Bedarfsanalyse** über einen umfassenden **Gesundheitscheck** bis hin zur täglichen **Eins-zu-Eins Betreuung** werden Ihnen alle Möglichkeiten geboten, die Sie für Ihre Zielerreichung benötigen.

Dafür arbeiten wir mit neuester Technik im Bereich **ganzheitlicher Gesundheitsanalysen**. Ob im Studio, zu Hause oder im Urlaub, von überall können Sie über die **Stimmel-App** auf Ihren individuellen Trainingsplan zugreifen.

**Unser Expertenteam**, bestehend aus:


- Coaching-Experten
- Ernährungsberatern
- Fitnesstrainern
- Gesundheitsmanagern
- Physiotherapeuten
- Präventionsspezialisten
- Rehasporttrainern
- Sportpsychologen

**freut sich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten!**

**Unsere Räumlichkeiten sind für Sie angenehm klimatisiert!**





 physio-sports die  
Physiotherapie

 stimmel  
sports e.V.



## **Wussten Sie, dass...**

- ... Schmerzen in erster Linie eine Signalfunktion Ihres Körpers sind?
- ... das Gehirn einen Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung hat?
- ... sich chronische Schmerzen zu einem eigenen Krankheitsbild entwickeln können?
- ... es projizierte Schmerzen gibt, die nicht da auftreten wo sie entstehen?
- ... Bewegung bestimmte Schmerzrezeptoren ein- und ausschalten kann?

# physio-sports – Die Physiotherapie GmbH

**Sie haben Schmerzen?**

**Dann finden Sie sich nicht damit ab!**

Schmerzen sind Warnsignale des Körpers und immer nur die Spitze des Eisberges!

Sie machen uns darauf aufmerksam, dass irgendetwas gerade mächtig schief läuft und wieder in die richtige Bahn gelenkt werden muss.

Doch nicht immer entsteht der Schmerz dort, wo auch die Ursachen liegen. In 90% der Fälle liegen die Ursachen nämlich unter der Oberfläche.

Aus diesem Grund behandeln unsere Therapeuten nicht nur Ihre Schmerzen, sondern sind auch darin geschult, gemeinsam mit Ihnen die Ursachen Ihrer Beschwerden zu finden.

**Die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele ist uns dabei besonders wichtig.**

Die Zulassung unserer Praxis gilt für alle Krankenkassen.

Physiotherapie

gesund werden  
physio-sports





Ausführlichere Informationen zu unseren Therapieformen finden Sie auf [www.stimmel.de](http://www.stimmel.de)



# Ziel unseres besonderen Behandlungskonzeptes ist es, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, dauerhaft schmerzfrei zu bleiben.

Vor dem Beginn der ersten Behandlung erstellt der Therapeut einen ausführlichen, etwa einstündigen, Befund mit Ihnen. Dabei werden Ihnen Fragen zur Klärung der Beschwerden gestellt und es wird Ihnen vor allem zugehört! Daraufhin wird entschieden, welche Form der Therapie die sinnvollste für Sie ist.

## Unsere Therapieformen:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Massage
- Tender-Part-Technik nach Jörg Stimmel
- Triggerpunkt
- Sportphysiotherapie
- Faszientherapie
- Fango
- Heiße Rolle
- Osteopathie
- Reflexzonenmassage
- Kinesiologie
- Kinesiotaping
- CMD-Therapie
- Dorn-Therapie





## Wie können Sie Entzündungen entgegenwirken?

- Trinken Sie viel Wasser und Tee
- Verzichten Sie auf Geschmacksverstärker (z.B. in Wurst, Fertiggerichten, Gewürzmischungen) und Süßstoffe (Light-Produkte)
- Schränken Sie den Konsum von Alkohol und Zucker ein
- Lokal können auch Hausmittel wie z.B. Quarkwickel helfen
- Forschen Sie nach den Ursachen der Entzündungsreaktion und beheben Sie diese!

# Gehen Sie den ersten Schritt zu mehr Lebensqualität und –freude!

Die Tender-Part-Technik (TPT) nach Jörg Stimmel fühlt sich an wie eine sehr intensive Massage. Der Unterschied zur klassischen Massage wird jedoch in der Wirkungsweise deutlich, da nicht nur Spannungszustände in der Muskulatur verringert werden, sondern **der Körper angeregt wird, seine Selbstheilungsprozesse zu aktivieren.**

Bei der TPT werden nicht nur Haut und Muskeln behandelt, sondern auch Gelenke und deren Kapseln, Sehnen, Bänder, sowie Organe und Faszien, die für den Zusammenhalt aller Strukturen zuständig sind.

## Die TPT verbindet wirkungsvolle Aspekte folgender Therapien:

- Osteopathie
- Manuelle Therapie
- Akupunktur
- Akupressur
- Cyriax
- Schlüssel- und Reflexzonen-therapie
- Quaddeln
- Blutegeltherapie
- Faszientherapie
- Triggertherapie
- Stäbchenmassage nach Deuser

# Tender-Part-Technik

gesund werden  
physio-sports



# 10 Tipps

## wie Sie Sport zu Ihrer Gewohnheit machen!

1. Werden Sie sich über die Folgen bewusst, wenn Sie weiterhin keinen Sport treiben.

2. Lassen Sie sich von kleineren Rückschlägen nicht verunsichern.

3. Kurze Trainingseinheiten sind besser als keine.

4. Suchen Sie sich einen Trainingspartner.

5. Machen Sie einfache Gymnastikübungen während des Zähneputzens, in der Warteschlange oder am Arbeitsplatz.

6. Formulieren Sie ein konkretes Ziel.

7. Strukturieren Sie 2 Tage in der Woche so, dass 30 – 60 Minuten Sport einen festen Platz darin haben.

8. Bereiten Sie heute schon alles für ihr Training am nächsten Tag vor.

9. Erzählen Sie anderen von Ihrem Vorhaben.

### **10. Starten Sie einfach!**

Sie werden merken, wie schnell Sie sich an das Training gewöhnen und sich auf das gute Gefühl danach freuen!

# Die Kunst des Körpers sich selbst zu heilen.

In der Osteopathie wird der Mensch als **Einheit von Körper, Geist und Seele** gesehen. Der Therapeut untersucht das Gewebe des ganzen Körpers des Patienten, um Bewegungseinschränkungen zu erfühlen. Der **Eigenbewegung des Gewebes, der einzelnen Körperteile, der Organe sowie deren Zusammenspiel** kommt bei der Diagnose und Behandlung eine besondere Bedeutung zu.

**Sportler haben aufgrund ihrer körperlichen Belastung besondere Ansprüche und Bedürfnisse.** Es gilt daher, die Behandlungen sinnvoll in den Trainingsplan des Athleten zu integrieren und den Trainingsplan gegebenenfalls der besonderen Situation des Athleten anzupassen. Bei **Stimmelm – Ihre Experten für Sport und Gesundheit** sind Sie also ganzheitlich in den besten Händen!

Bei folgenden Symptomen kann eine osteopathische Behandlung sinnvoll sein:

- Muskelverspannungen
- Schulterschmerzen
- Achillodynie
- Tennis- und Golferellenbogen
- Kniebeschwerden
- Rückenbeschwerden
- Hüftbeschwerden
- Leistungsschwäche
- Übertraining





## stimmel-sports e.V. – Der Verein

**Unser Ziel ist es, Ihnen und Ihrer Familie Spaß an Bewegung zu vermitteln.**

Aus diesem Grund bieten wir Ihnen Angebote für alle Altersklassen von 0 – 99 Jahren an. Vom Kindersport bis hin zur Seniorengymnastik, vom Präventionskurs bis zum Leistungssport, oder auch vom ruhigen Yoga bis hin zum hochintensiven Cross-Training, wir bieten für Jeden das passende Angebot.

### **Unser Sportangebot für Sie:**

- Entspannungskurse
- Fitness-Kurse
- Kindersport
- Krafttraining
- Präventionskurse
- Rehasport
- Schwimmtraining
- Lauftraining
- Triathlontraining
- Seniorengymnastik

### **Weitere Leistungen:**

- Coaching
- Gesundheitschecks
- Gewichtsreduktion
- Leistungsdiagnostik
- Infoveranstaltungen & Seminare
- Online Trainingsplanung (App)



Informationen zu aktuellen Veranstaltungen, Wettkämpfen und Ferienprogrammen finden Sie unter [www.stimmel.de](http://www.stimmel.de)



## Leben bedeutet Bewegung!

Der Rehabilitationssport im Verein ist genau das richtige Angebot für Sie, wenn Sie **aufgrund einer chronischen Erkrankung oder nach einer Krankheitsphase**, bewusster etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

Stimmel-sports ist mit seinem Leistungsangebot vom Landessportbund, Behindertensportverband und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Das bedeutet: Rehasport, der von Ihrem Arzt verordnet und von Ihrer Krankenkasse genehmigt wurde, ist **für Sie kostenlos!**

### Wir bieten Rehasport für folgende Krankheitsbilder:

- **Orthopädische Krankheitsbilder** (z.B. Knie- und Hüft-TEP, Rückenschmerzen)
- **Neurologische Krankheitsbilder** (z.B. Multiple Sklerose)
- **Psychische Krankheitsbilder** (z.B. Depression)
- **Pulmonale Krankheitsbilder** (COPD-Gruppe und COPD-Hockergruppe)
- **Rehasport für Kinder** (z.B. bei Übergewicht)







## Hilfe zur Selbsthilfe

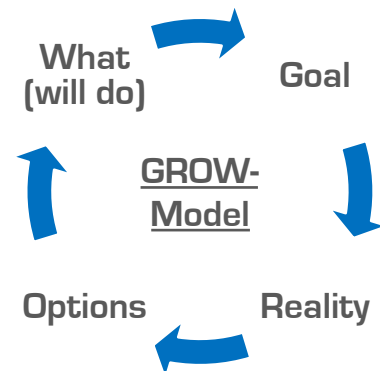
Coaching kann in allen Lebenslagen und zu allen Lebensfragen angewendet werden.

Wichtig für ein Coaching ist, die Freiwilligkeit und Offenheit, sich mit der Thematik des Coachings und sich selbst auseinanderzusetzen zu wollen.

Sie finden selbst Ihre Antworten und Lösungen für Ihr Anliegen mit der Unterstützung Ihres Coaches. Wichtig: Ein Richtig oder Falsch gibt es nicht. Sie selbst bestimmen Ihren Weg!

Finden Sie mit unserer Unterstützung mehr Zeit für sich und Ihre Gesundheit!

**Egal, welches Ziel Sie haben, Ihr Coach begleitet Sie auf dem Weg zu Ihrem Ziel.**





Und wo bleibe  
ich?

**„Prioritäten setzen heißt entscheiden,  
was liegen bleiben soll.“** Helmar Nahr



## Abnehmen beginnt im Kopf

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist **unabdingbar für Ihre Gesundheit**. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren können und unterstützen Sie auf Ihrem Weg.

Damit Sie gesund und dauerhaft zu Ihrem Idealgewicht gelangen, ist die Berücksichtigung Ihres **Grundumsatzes**, sowie die Steigerung Ihres Tagesumsatzes durch viel **Bewegung** eines der Hauptaspekte unseres Konzeptes.

Die **Kalorienbilanz** ist das A und O, damit Sie zu Ihrem Ziel kommen.

Wichtig und nicht zu vernachlässigen:

**Essen ist Genuss und mit viel Bewegung bleibt dieser Ihnen auch im Rahmen einer Gewichtsreduzierung erhalten.**

Unser Ernährungsprogramm ist dementsprechend keine temporäre Diät, sondern eine dauerhafte Veränderung von Gewohnheiten.

## Maria Hoch:



„Mein ganzes Leben habe ich mich über mein Übergewicht geärgert. Mit 50 Jahren habe ich mich entschlossen, mein Leben noch einmal selbst in die Hand zu nehmen. Ich wusste, allein würde ich es nicht schaffen. Aus diesem Grund habe ich mir Hilfe bei den Stimm-Experten gesucht.

Durch die Kombination aus Ernährungsumstellung, Sport und Coaching habe ich es geschafft, 15kg abzunehmen und bis heute zu halten.

Endlich kann ich das Leben in vollen Zügen genießen und mit meinen Enkeln um die Wette laufen.“





## Kümmern Sie sich jetzt um Ihre Gesundheit, sonst müssen Sie sich später um Ihre Krankheiten sorgen!

Der Verein stimmel-sports bietet neben den Gesundheits- und Breitensportkursen auch Präventionskurse an.

Die Kurse sind nach dem aktuellen Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes zertifiziert und gehören somit zu den **Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V**.

**Fast alle Krankenkassen gewähren Ihnen finanzielle Unterstützung für Präventionsangebote.** Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach und lassen Sie sich beraten.

Wir bieten Präventionsangebote in den Bereichen:

- Präventives Ausdauertraining
- Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining



### Quick-Tipp:

Stehen Sie während Ihrer Arbeitszeit einmal in der Stunde auf und machen für 1 Minute eine der folgenden Übungen:

- Armkreisen
- Rumpfbeugen
- Kniebeugen

Das wird Ihnen langfristig helfen, Verspannungen zu lösen!





## Investitionen in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zahlen sich aus!

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

Durch ein ganzheitliches BGM sollen langfristig und **dauerhaft die krankheitsbedingten Ausfallzeiten der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen reduziert** werden. Durch die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens wird die Produktivität Ihrer Mitarbeiter gestärkt.

Mittels des **§20 des SGB V** haben Sie die Möglichkeit, **500€ im Jahr pro Mitarbeiter** für Gesundheitsmaßnahmen steuer- und sozialversicherungsfrei zur Verfügung zu stellen.

**Für ein gesundes und starkes Team!**

Referenzen: BASF, Lebenshilfe, Zahnarztpraxis Dillenburger, Caritas, Decus Pflegedienst





## Health is no expense – it is an investment

Mitarbeiter, die 30 Minuten ihrer Arbeitszeit für eine Sportpause nutzen, werden diese am Ende des Tages wieder aufgeholt haben. Sie fühlen sich wohler, haben mehr Spaß bei der Arbeit und sind letztendlich auch produktiver.

zufriedene Mitarbeiter  
=  
zufriedene Kunden





## Präventiv, erhaltend, leistungssteigernd

### Sie möchten Ihre Ausdauer verbessern?

Sehr gut! Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir für Sie ganz **individuelle Trainingspläne** vom Schwimmen über das Radfahren, dem Lauftraining sowie dem Ausgleichstraining zusammen.

Der Verein bietet für die gezielte Verbesserung der Ausdauer **Trainingseinheiten für jedes Anforderungsprofil** an. Dabei arbeiten wir im Bereich Gesundheit genauso zielorientiert wie im Bereich des Leistungssports.

Mithilfe von individuellen **Wattwerten** auf dem Rad, **Laktatwerten** beim Laufen und **Pulswerten** im allgemeinen, lassen sich Ihre Trainingsbereiche perfekt definieren.

**Lassen Sie uns gemeinsam an Ihrer gesünderen Zukunft arbeiten!**



Den aktuellen Kursplan und genaue Beschreibungen der Kurse haben wir auf [www.stimmel.de](http://www.stimmel.de) für Sie aufgeführt.



## Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen?

Profitieren Sie von einem bunten Trainingsangebot, das Lust auf Bewegung macht!

Erreichen Sie dadurch fast nebenbei Ihre Ziele. Und das Beste:

**Sie suchen einfach aus, was am besten zu Ihnen passt!**

### Unser Kursprogramm für Sie:

- All-in-One
- Aerial-Athletik
- Aerial-Stretching
- Aerial-Yoga
- Athletik-Zirkel
- Bauch-Beine-Po
- Betreutes Gerätetraining
- BlackRoll
- Cardio-Rücken-Zirkel
- Cardiozirkel
- Cross Training
- Cross-Tower
- Faszien-Pilates
- FitBalance
- Laufausgleichsgymnastik
- Light Metal
- Rückenzirkel
- Stretching
- Stretching-Gerät
- WattCycling
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga





## Wir begleiten Sie und Ihre Familie von Beginn an.

Ihr Kind braucht Bewegung. Nicht nur, weil diese für die motorische Entwicklung wichtig ist, sondern auch, weil das Gehirn Ihres Kindes noch nicht vollständig ausgebildet ist.

**Verknüpfungen im Gehirn werden durch motorische Forderungen täglich stark beeinflusst.**

Es ist daher nicht verwunderlich, dass wissenschaftliche Untersuchungen die positive Wirkung früher Bewegungsangebote für die weitere kognitive, soziale und motorische Entwicklung von Kindern immer wieder bestätigen.



**Spaß an Bewegung ist der Grundstein für ein aktives und gesundes Leben Ihres Kindes!**



## Unsere wöchentlichen Angebote für Ihr Kind:

0	–	2 1/2 Jahre:	Pampersliga
2 1/2	–	10 Jahre:	KinderSportAkademie
4	–	14 Jahre:	InlinerKids
5	–	12 Jahre:	SwimStars
8	–	14 Jahre:	TriKids
10	–	15 Jahre:	ActionKids

## Zusätzliche Angebote:

- Ferienprogramme
- Kindergeburtstage

# Schwimmen, Laufen, Radfahren

fit bleiben  
stimmel-sports



## Leistungsorientiertes Training auch für Hobbysportler

Der Verein stimmel-sports ist auch im Leistungssport sehr aktiv. Der Verein fördert Talente, sowie zielstrebige Sportler, in den Sportarten Laufen, Schwimmen und Radfahren, sowie den Kombinationen aus diesen Sportarten (Triathlon, Duathlon).

Neben dem **sportwissenschaftlich fundierten Training**, kümmert sich der Verein auch um die sportliche Karriere und begleitet die Sportler dabei, eine **gute Work-Life-Balance** zu finden.

Jede Woche finden 5 betreute Schwimm-, 4 Rad- und 4 Laufeinheiten statt. Ist es dem Athleten nicht möglich an den Trainingseinheiten teilzunehmen, findet die **individuelle Trainingsplanung und -betreuung per Telefon oder E-Mail** statt.

**Lassen Sie uns gemeinsam Ihre erfolgreiche Saison planen!**





# Stimm-Experten:

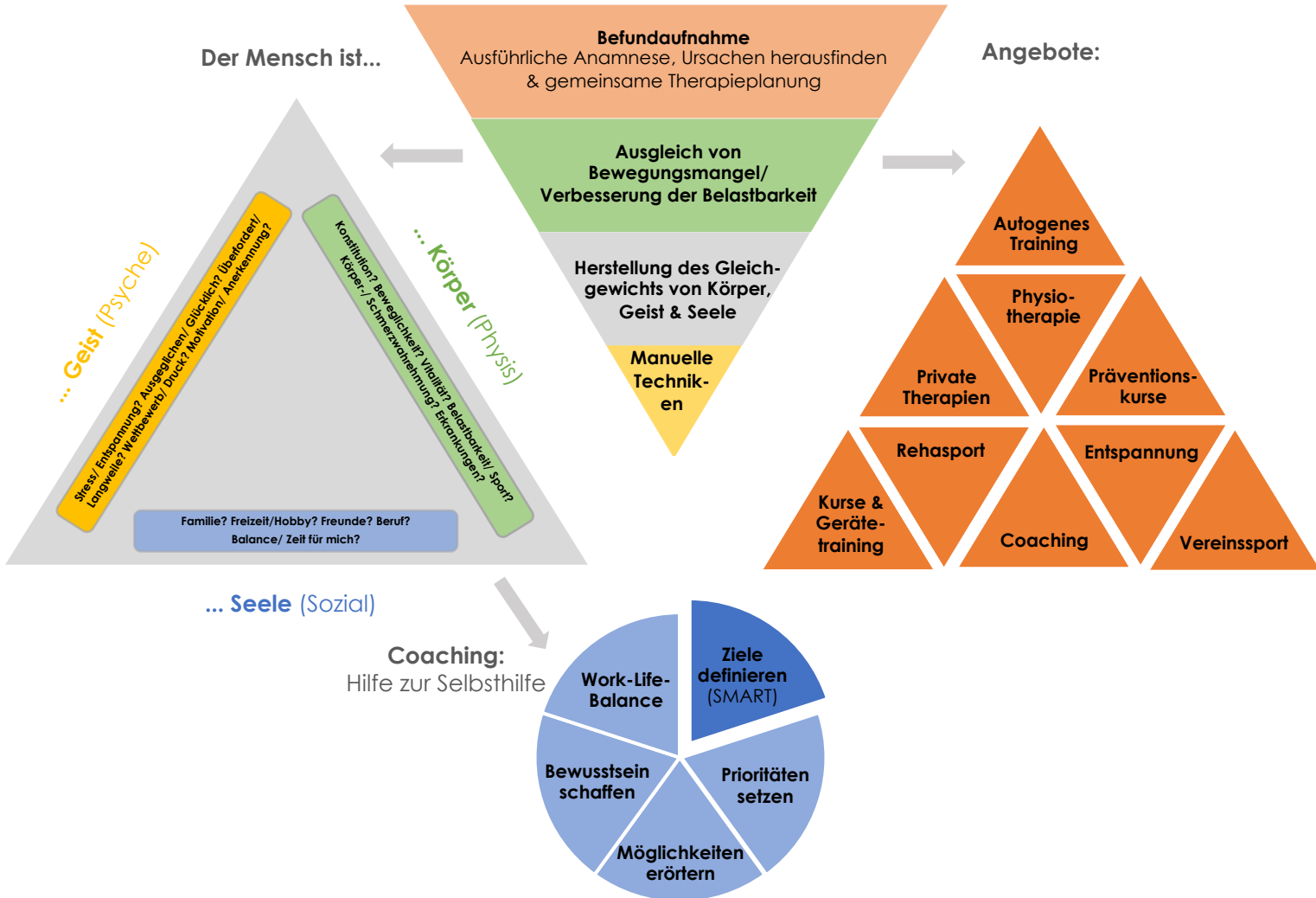
Wissen aus über 25 Jahren Erfahrung

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Nur mit einem gesunden Geist werden Sie zu einem gesunden Körper kommen!

Finden Sie mit unserer Expertise Ihren Weg zur Gesundheit. Suchen Sie keine Gründe (Schmerzen, Zeit, Geld, usw.) warum du diesen Weg nicht gehen kannst. Nur wenn Sie Wege gehen, können Sie zu Ihren Ziel gelangen.

**Wir helfen Ihnen gerne dabei!**

**Unser Therapieansatz:**



**Definition Gesundheit (WHO):** Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen **körperlichen, geistigen & sozialen Wohlbefindens** und nicht allein das Fehlen von Krankheit & Gebrechen.



Als Leiter der Physiotherapie und Hauptverantwortlicher der Leistungs-sportabteilung lade ich, Jörg Stimmel, Sie ein, sich selbst ein Bild von uns und unserem einzigartigen, ganzheitlichen Konzept zu machen.

Mittlerweile blicke ich auf über 35 Jahre Berufserfahrung als Physiotherapeut zurück und weiß sowohl die Praktiken altbewährter Methoden als auch modernster Verfahren zu schätzen.

In Bezug auf die Trainingswissenschaft- en bilden wir uns ständig weiter und optimieren so mit Ihnen Ihr Trainings- ergebnis.

Besuchen Sie uns und profitieren Sie von unserer professionellen Vorgehensweise in allen Bereichen rund um Gesundheit und Sport.

**Ihre Stimmel – Experten  
freuen sich auf Ihren  
Besuch!**



# **Stimmel – Ihre Experten für Sport und Gesundheit**

**Am Wolfsgraben 3**

**67547 Worms**

**Telefon: 06241 58866**

**Fax: 06241 5051683**

**E-Mail: [info@stimmel.de](mailto:info@stimmel.de)**

**Homepage: [www.stimmel.de](http://www.stimmel.de)**