



PHYSIOTEAM

Falkenried
Gertigstraße

Praxen für Physiotherapie – Ilka Zeller

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

Inhaberin der Physiotteams Falkenried, Gertigstraße und Güntherstraße

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Fitness-Fachwirtin, Rückenschulleiterin, Pilates- und Yogatrainerin, betriebliche Gesundheitsförderung, aktive Mittagspause, Arbeitsplatzbegehung, Dozentin für den Heilmittelkatalog

Unser Leistungsspektrum

Therapie

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

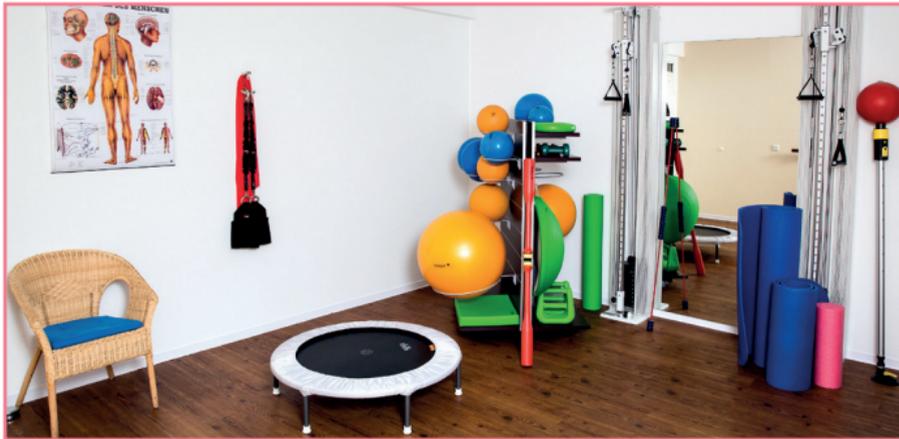
Prävention

- Bewegungskurse nach § 20
- Entspannungskurse nach § 20
- Yoga
- Meditation
- Intuitives Essen
- Modern Tai Chi
- Powerplate Training
- Sportmedizinisches Fitnessstraining
- Betriebliche Gesundheitsförderung



Unsere Geräte

Neben der normalen physiotherapeutischen Behandlung bieten wir unseren Patienten eine erweiterte Therapiemöglichkeit mit speziellen Geräten (z. B. Seilzüge, Posturomed, Trampolin, Arke-System 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 Privatsphäre. Unsere Räume sind großzügig gestaltet (der kleinste Raum ist 12 m²). Sie bieten so die Möglichkeit für ein optimales Training der Bewegungsabläufe und der Funktionsverbesserung.



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 gleicht muskuläres Ungleichgewicht aus, stabilisiert Bänder und Gelenke, erhält dabei jedoch die volle Bewegungsfreiheit. Es wird von vielen Profisportlern erfolgreich eingesetzt, eignet sich aber auch bei berufsbedingten Verspannungen, sowie Reizungen von Muskeln und Sehnen. Außerdem wird es zur Nachsorge nach Operationen, zur Förderung des Lymphabflusses und zur Unterstützung der Lymphdrainage eingesetzt. Mehr auf www.medicaltaping.de



FitGutSchein

Wir sind ein qualitätsgeprüfter Präventions-Partner von FitGutSchein, dem bundesweiten Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung. Immer mehr Arbeitgeber wollen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern – am besten individuell, mit hochwertigen Angeboten, wirtschaftlich und einfach umsetzbar. Arbeitgeber können ihren Mitarbeitern steuerbegünstigte Wertschecks für unsere Gesundheitsangebote (z. B. Manuelle Therapie, Massage, Wirbelsäulencheck) zur Verfügung stellen – individuell, flexibel, wirtschaftlich.

Mehr auf www.fitgutschein.de



FitGutSchein
Einfach gesund bleiben.



Tobias Block

Sportmediziner
Personal Trainer

Dozent

www.fitcare.hamburg

www.facebook.com/fitcare

sportmedizinische beratung und personal training | medizinisches funktionstraining
medizinisches powerplate® training | gesundheitsmanagement | ärzte- und trainerworkshops

Als ehemaliger Leistungsschwimmer arbeite ich jetzt als Sportmediziner, Personal Trainer und Dozent gezielt mit Menschen, die ihre Lebensqualität aktiv stabilisieren oder verbessern wollen. Dabei definieren wir gemeinsam Ihre persönlichen Gesundheits- sowie Trainingsziele und ich begleite, unterstütze und motiviere Sie beim effizienten Erreichen dieser Ziele!

Informationen zu mir, meinem Angebot und den zeitsparenden effizienten Möglichkeiten im Personal Training finden Sie auf meiner Homepage unter **www.fitcare.hamburg**. Dort können Sie auch sehr einfach für Ihr kostenloses Probetraining mit mir Kontakt aufnehmen!





Standort Eppendorf

Physioteam Falkenried

Praxis für Physiotherapie

Ilka Zeller

Falkenried 84

20251 Hamburg

Telefon: 040 / 46 09 19 43

info@physioteam-falkenried.de

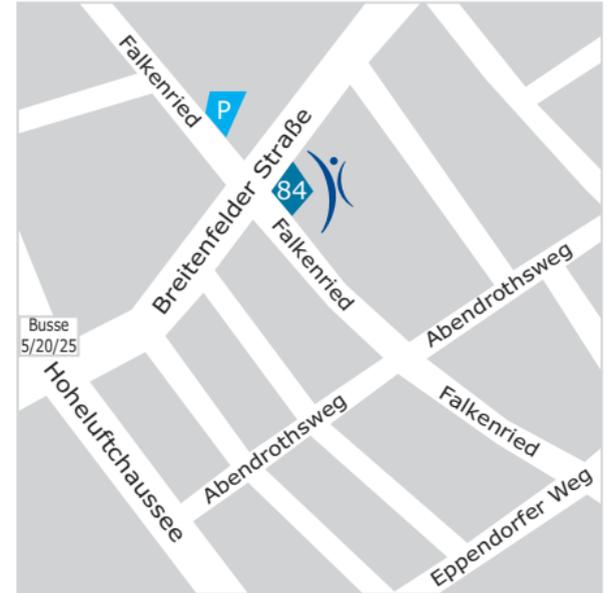
Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 8 - 20 Uhr

Freitag: 8 - 14 Uhr

sowie nach Vereinbarung

auch Hausbesuche



Verkehrsanbindung

U3 Hoheluftbrücke, Metrobus 5,

Buslinien 20 und 25



Standort Winterhude

Physioteam Gertigstraße

Praxis für Physiotherapie

Ilka Zeller

Gertigstraße 48

22303 Hamburg

Telefon: 040 / 38 64 21 30

info@physioteam-gertigstrasse.de

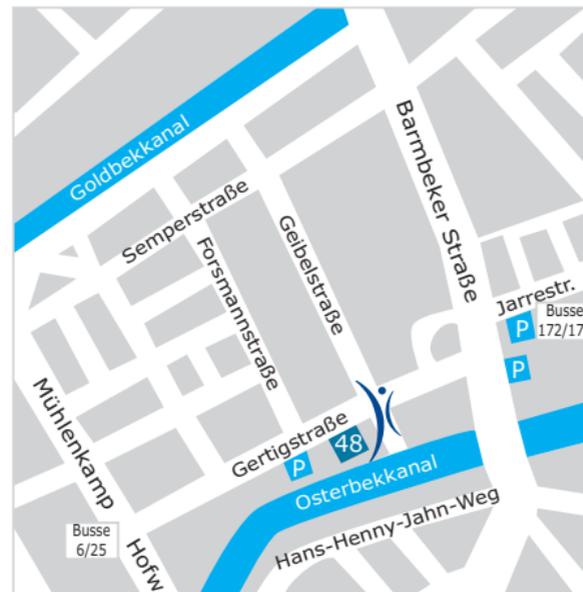
Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 7 - 20 Uhr

Freitag: 7 - 15 Uhr

sowie nach Vereinbarung

auch Hausbesuche



Verkehrsanbindung

U3 Borgweg, Metrobus 6,

Buslinien 25, 172, 173



Aktiv die Gesundheit gestalten