

# PROFESSIONAL FITNESS

**BURNOUT & CO: SO SCHÜTZEN SIE SICH ERFOLGREICH VOR DEM ‚AUSGELAUGT SEIN‘**

In immer mehr Bereichen unseres Lebens stoßen wir auf den Begriff ‚Burnout‘ oder genauer das ‚Burnout-Syndrom‘. War es anfänglich eine Beschreibung von ‚Ausgelaugt sein‘ für Mitarbeiter in helfenden Berufen, so begegnet sie uns heute in der gesamten Arbeitswelt vom Management bis zum Hilfsarbeiter, über Leistungssportler bis hin zu ambitionierten Gesundheitsportlern und macht bereits vor Schülern keinen Halt. Da die Symptome so vielfältig und von Person zu Person so verschieden auftreten, ist eine Diagnosestellung langwierig – es geht uns dabei kostbare Zeit verloren! Nutzen Sie Zeit für sich, lernen Sie auf sich zu hören, sich zu spüren und bremsen Sie damit die Gefahr z.B. eines Burnout-Syndroms frühzeitig aus!

Prävention ist dabei das Stichwort, das ebenso in aller Munde, logisch nachvollziehbar und doch in der Praxis so schwer umzusetzen ist. Medizin- und trainingswissenschaftlich noch so ausgefeilte und offensichtlich effiziente Programme zur Vorbeugung von Erkrankungen, Verlet-

zungen und damit zur Verbesserung unseres Wohlfühls, unserer Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit passen in sehr vielen Fällen einfach nicht in unseren Alltag.

Genau deshalb bietet sich ein medizinisch versiertes Körpertraining an, das sich am IST-Zustand des Klienten orientiert, diesen IST-Zustand zunächst stabilisiert und danach zu realistisch formulierten und damit erreichbaren Zielen ausbauen lässt. Selbst beginnend mit einmal wöchentlich einer halben Stunde effektiv gefüllter Trainingszeit können Sie so Ihr Körpergefühl verbessern, Schwachstellen ausmerzen, Ihre Leistungsfähigkeit steigern und als Knackpunkt Ihre eigene Motivation wieder aktivieren! Anstatt nach Jahren der Bewegungsabstinenz gleich wieder um die Alster zu laufen und doch mit dem Gefühl der Überanstrengung nach zwei bis drei Versuchen abzubrechen, bietet sich z.B. ein individuell auf Ihren IST-Zustand abgestimmtes Personal



Bei Ihnen privat, in der Firma oder auch im PhysioTEAM Gertigstraße bietet Tobias Methmann sportmedizinisches personal training.

Training beginnend auf der Power Plate® an, aus dem schnell ein ‚Ich kann und will mich mehr bewegen!‘ werden kann. Als sportmedizinischer Personal Trainer ist es mein Anliegen, Ihnen spürbar zu machen, wie sich effektive Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag integrieren lassen. Ich würde mich freuen, Ihnen im Gespräch und Training ‚unter vier Augen‘ ganz praktisch Ihre Möglichkeiten aufzuzeigen und Sie – so intensiv und lange Sie wollen – auf Ihrem erfolgreichen Präventionsweg zu begleiten – bei Ihnen zu Hause, in der Firma oder im PhysioTEAM Gertigstraße.

** Tobias Methmann**  
[www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de)

## AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

[Verlagspromotion]

### PHYSIOTEAM GERTIGSTRASSE FEIERT ZWEITEN GEBURTSTAG MIT EINEM TAG DER OFFENEN TÜR

Aktiv die Gesundheit gestalten – so das Motto von Ilka Zeller und ihrem Team aus der Physiotherapiepraxis in der Gertigstraße. Wer fit und gesund werden oder bleiben will, hat hier zahlreiche Möglichkeiten. „Wir können viel mehr, als nur an der Bank zu behandeln“, betont Ilka Zeller, Inhaberin des PhysioTEAM Gertigstraße. Kabinen mit Vorhang sucht man hier vergeblich. In großzügigen und hellen Räumen stehen dem Patienten viele professionelle Geräte für das Training zur Verfügung. Entsprechend umfangreich ist das Angebot an Behandlungen: Von der Physiotherapie über Manuelle Therapie (Maitland), Manuelle Lymphdrainage, Behandlungen nach Bobath, Osteopathie bis hin zu Medical Taping, McKenzie-Konzept, Nervenmobilisation nach Butler und

vielen mehr sind die Gesundheitsbausteine der Praxis darauf abgestimmt, die Patienten individuell zu begleiten.

Auch in Sachen Prävention können sich Interessierte im PhysioTEAM Gertigstraße optimal aufgehoben fühlen: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga und Sturzprophylaxe werden hier als Kurse zu festen Zeiten angeboten und in der Regel von den Krankenkassen mit bis

Das PhysioTEAM Gertigstraße: Ilka Zeller (v.l.), Antje Betz, Martina Mittag, Maxi Kruse, Gisela Dittmer, Markus Tepasche und Verena von Harrach. Fehlend: Oliver Musolf, Kerstin Ramm, Sabine Becker und Tobias Methmann

zu 80 % bezuschusst. Damit setzt sich die Praxis vom Markt ab: Durch das umfassende Angebot kann das PhysioTEAM eine langfristige Betreuung der Patienten über die verordnete Therapie hinaus ermöglichen. Da für viele Patienten Termine in der Woche nicht immer leicht zu schaffen sind, bietet das PhysioTEAM Gertigstraße darüber hinaus auch Behandlungen am Samstag an. Das PhysioTEAM Gertigstraße zeichnet sich aber vor allem durch eines aus: Kompetenz. Sämtliche Mitarbeiter können auf ihrem Gebiet eine anspruchsvolle Ausbildung und jahrelange Erfahrung vorweisen. Neu im PhysioTEAM-Boot: Entspannungs- und Meditationsabende sowie Körpertherapie. Wer die Praxis gern einmal näher kennen lernen möchte: Am 5. November gibt es zum zweiten Jahrestag des PhysioTEAMS in der Gertigstraße einen Tag der offenen Tür (von 11 bis 17 Uhr) mit tollen Angeboten und einem Geburtstagspecial.

**PhysioTEAM Gertigstraße | Gertigstraße 48 | 22303 Hamburg**  
**Tel.: 040.38642130 | [www.physioTEAM-gertigstrasse.de](http://www.physioTEAM-gertigstrasse.de)**



**PHYSIOTEAM  
GERTIGSTRASSE**

