

### ÄRZTLICH VERORDNETE THERAPIE

Unser hochqualifiziertes Team bietet Ihnen sämtliche Leistungen der Physiotherapie und medizinische Massagen.

Seit über 10 Jahren verlassen sich Patienten und Ärzte auf unsere Kompetenz. Durch ständige Fortbildung und interne Schulungen bleiben wir auf dem neusten Stand der Medizin.

Für Ihr persönliches Wohlbefinden – auch im Anschluss an Ihre Therapie – bieten wir Ihnen mit unseren vielfältigen Gesundheitsprogrammen umfassende medizinische Betreuung.



### MOVE Medizinisches Therapiezentrum Innenstadt Hamburg GmbH

Mönckebergstraße 18  
20095 Hamburg  
Telefon: 040 30 30 96 31  
E-Mail: [move@move-hamburg.de](mailto:move@move-hamburg.de)  
Internet: [www.move-hamburg.de](http://www.move-hamburg.de)

Ihre ersten Ansprechpartner:  
Stefanie Voß Termine/Verwaltung  
Roman Fröde Gesundheitsberater  
Eva Thilo ltd. Sportwissenschaftlerin, Training

### BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

MOVE-Gesundheitsmanagement –  
Die Initiative für Ihre Mitarbeiter  
Für mehr Informationen schauen Sie gerne in unseren separaten Flyer mit Referenzliste.

# MOVE

## EINFACH BEWEGEND



**AM RATHAUS**

**4. STOCK MÖNCKEBERGSTRASSE 18**

# UNSERE GESUNDHEITS-APPS: PRAKTISCH, PERSÖNLICH, PUNKTGENAU

Sie beginnen mit einem ausführlichen Gespräch mit unserem Gesundheitsberater. Ihre Wünsche verbinden wir mit den für Sie medizinisch relevanten Aspekten. Mit einer auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Diagnostik entwickeln wir gemeinsam Ihr persönliches Gesundheits- und Wohlfühlprogramm.

## RÜCKENBEHANDLUNG MIT SYSTEM



### MediMouse®

Strahlenfreie Vermessung zur Darstellung der Haltungs- und Bewegungskompetenz des Rückens mit der MediMouse® als Basis-Rückenstatus für die idealen weiterführenden Maßnahmen.



### Computergesteuerte Rückenstraße

Mit der Muskelfunktionsanalyse erhalten Sie eine punktgenaue Aussage über die Kraftverteilung in Bauch/Rücken sowie links/rechts. Nur mit dem Wissen, ob ein Kraftdefizit in Bauch oder Rücken als Ursache für Rückenschmerzen vorliegt, kann im Anschluss Ihr individuelles Aufbautraining effizient starten.



### Yoga

Unzählige Studien belegen den positiven Effekt des Yoga bei Rückenbeschwerden durch die sehr ausgewogene Mischung aus Beweglichkeit, Kräftigung, Stoffwechsellanregung und verbesserter Atmung.



### Rückenkurse

Hier trainieren Sie mit Spaß ihre Tiefenmuskulatur, die zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen beiträgt.

## TRAINING



Unter sportwissenschaftlicher therapeutischer Betreuung bieten wir Ihnen individuelles Training an modernsten Geräten.

- Personal-Training
- Muskelaufbautraining
- Gesundheitstraining/Präventionstraining
- Stoffwechsellorientiertes Cardiotraining nach Cardioscan®-Stoffwechselanalyse mit begleitenden Ernährungstipps



## KURSE UND PRÄVENTIONSKURSE



### Mittagspausen-Yoga

Mal eben für 30 Minuten in der Mittagspause aktiv werden und gleichzeitig entspannt wieder an den Arbeitsplatz zurück kehren.



### Pilates

Ein spezielles Ganzkörpertraining für Jedermann, vor allem für die tiefliegende Muskulatur.

Unsere Kurse sind zum größten Teil von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt und können bis zu 80 % bezuschusst werden.

## ENTSPANNUNG / BURNOUT-PROPHYLAXE



### Progressive Muskelentspannung

Sie erfahren eine ganzheitliche Entspannungstechnik für Körper und Geist. Schritt für Schritt erlernen Sie, ruhig und konzentriert im hektischen Alltag zu bleiben.



### Diagnostik mit dem Cardioscan®

Sie bekommen einen Überblick über ihren Herzstatus, Ihren Stressindex und eine individuelle Ermittlung der optimalen Belastungsbereiche. Das empfohlene stoffwechselerorientierten Cardio-Training macht den Körper resistenter gegen Stress durch stärkere Durchblutung und den Abbau von Stresshormonen.



### Andulationstherapie

Sie aktiviert durch Schwingungen im 10-Hertz-Bereich den Stoffwechsel und den Fluss von Blut und Lymphe. Ideale Ergänzung als Stressabbau zum Cardioscan.

