





# Ihr Weg zu uns

Ganz gleich, was Sie zu uns führt: am idyllisch, aber zugleich verkehrsgünstig gelegenen Hörnemannshof in ansprechender räumlicher Atmosphäre erwartet Sie unsere volle Unterstützung. Egal ob Training, Prävention oder ganz konkrete Therapieformen.

Sie profitieren von der langjährigen Therapie-Erfahrung von Jochen Neikes und Steffen Würfel und dem Team der Physiowerkstatt.

# Im idyllischen Hörnemannshof

Der Hörnemannshof, eingebettet in die niederrheinische Landschaft zwischen Moers, Krefeld und Duisburg fand im Jahre 1640 in den Mercator-Karten eine erste Erwähnung unter dem Namen „De Horn“. Der Zeitpunkt der Erbauung ist bis heute unbekannt. Lange Zeit war der Hof den Wendischen Klosterhöfen angeschlossen. Erst im Jahre 1840 – zur Zeit der französischen Besatzung – wurde das jetzige Herrenhaus im Stil der französischen Noblesque errichtet. Zu Kriegszeiten wurde der Hof von vielen Niederrheinern als Hamsterhof aufgesucht.

Die Nordscheune des Vierkantshofes zählt zu den größten Scheunen am Niederrhein. Im Jahre 1989 wurde der Hörnemannshof von den heutigen Betreibern Ewald und Anja von Gemmern aufwändig renoviert und vereint heute Wohnen und Arbeiten in stilvollem Ambiente. Neben der Physiowerkstatt haben sich u. a. Unternehmen und Werke aus dem Bereich Consulting und der systemischen Lebenshilfe hier niedergelassen.





# Bei uns in besten Händen!

Die Betreiber der Physiowerkstatt Jochen Neikes und Steffen Würfel blicken auf zwei Jahrzehnte Erfahrung im Bereich Rehabilitation und Physiotherapie zurück.

Von traditioneller Physiotherapie, manueller Therapie, medizinischer Trainingstherapie bis hin zu speziellen Bausteinen, wie der computergestützten MedX Rückentherapie bieten wir Ihnen ein breites Spektrum und somit eine umfassende Betreuung – stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und unter Berücksichtigung neuester Therapieformen. Beim motivierten Team der Physiowerkstatt Neikes & Würfel sind Sie in besten Händen.

# Damit geht's gut

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt. Das zeigt nicht zuletzt ein Blick auf unser Logo. Vom ansprechenden Ambiente, einer modernen Ausstattung auf dem neuesten Stand der Technik, bis hin zu freundlichen und kompetenten Mitarbeitern und unkomplizierter Betreuung. Wir geben für Sie alles – denn wo man sich wohlfühlt, trainiert man automatisch motivierter.

Was können wir für Sie tun? Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unser weitreichendes Angebot vor. Wer es noch genauer wissen will, findet auf unserer Internetseite [www.physiowerkstatt.com](http://www.physiowerkstatt.com) weiterführende Informationen, oder besucht uns ganz unverbindlich auf dem Hörnemannshof.





# Physiotherapie

## Krankengymnastik

Auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über Entstehung, Ablauf und Zusammenhängen bei Bewegungen entwickeln wir maßgeschneiderte Konzepte mit dem Ziel, Schäden an den Bewegungsorganen zu beheben. Wir behandeln Sie klassisch, am Schlingentisch und am Gerät. Darüber hinaus setzen wir die Bewegungsbehandlungen auch bei inneren Erkrankungen ein und steigern so Ihre Leistungsfähigkeit, trainieren Ihr Herz-Kreislaufsystem und tragen zu Prophylaxe und Rehabilitation bei.

## Manuelle Therapie

Zur Behandlung von reversiblen Funktionsstörungen am Haltungs- und Bewegungssystem konzipieren wir für unsere Patienten auf Grundlage des ärztlichen Befundes ein individuelles Programm. So behandeln wir zielgerecht die Ursachen funktioneller Störungen des Bewegungsapparates mittels sanfter Handgriffe und sowohl passiver als auch aktiver Mitarbeit des Patienten. All das auf Grundlage der wissenschaftlich hinterlegten Untersuchungs- und Therapieverfahren nach „Sachse“, „Kaltenborn-Evjenth“ und nach „Cyriax“.

## Massage

Die Wirkung einer Massage erstreckt sich nachweislich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus

bis hin zur Psyche des Menschen. Daher nehmen die verschiedenen Massageformen einen zentralen Platz in unserem Angebot ein. Neben der klassischen Massage bieten wir Ihnen Bindegewebs-, Fußreflex-, Perio-, Segmentmassagen, Lymphdrainagen und vieles mehr.

## Elektrotherapie

Die Elektrotherapie ist ein wesentliches Element zur Schmerzlinderung, Regeneration und Muskelstimulation. Wir setzen die Elektrotherapie erfolgreich in folgenden Bereichen ein: Schmerzverarbeitung, Durchblutung, Regenerationsfähigkeit, Stoffwechsel von Organsystemen, Erregbarkeit des zentralen Nervensystems, Muskulatur.

## Schmerztherapie

Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers. Im Gegensatz zu akuten Schmerzen als Symptom mit Schutz- und Signalfunktion überdauern chronische Schmerzen den normalen Verlauf einer akuten Krankheit oder Verletzung. Schlimmstenfalls beeinträchtigen diese Schmerzen die emotionale und seelische Verfassung und überlagern selbst die eigentliche Ursache. Weitere Probleme wie z. B. extreme Anspannung und Muskelverspannungen aus Kompensationshandlungen sind die Folge. Unsere Therapeuten stehen Ihnen für eine Beratung gerne zur Verfügung!

# Medizinische Trainingstherapie

Wir bieten Ihnen umfangreiche Trainingsmöglichkeiten in modern gestalteten Therapieräumen.

Unsere 200 m<sup>2</sup> große medizinische Trainingstherapie ist mit vielfältigen, modernen Trainingsgeräten und einem 90 m<sup>2</sup> großen Gymnastikraum ausgestattet.

Als hoch qualifiziertes Therapeuten-Team leiten wir Sie professionell an und stehen Ihnen in allen Fragen hilfreich zur Seite.

## **Erhalten Sie Ihre Kraft und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter!**

Vom 20. bis zum 70. Lebensjahr verliert der Mensch ca. 40% seiner Muskelmasse. Die Leistungsfähigkeit geht stark zurück. Wer trainiert, erhält seine Kraft und damit die Kontrolle über seinen Körper. Er hat als 60-Jähriger die gleiche körperliche Kraft wie ein untrainierter 40-Jähriger.

## **Reduzieren Sie Schmerzen!**

Etwa 9 der 15 Mio. krankheitsbedingt ausgefallenen Arbeitstage resultieren aus degenerativen Rückenproblemen. Jeder zweite Rentenantrag wird aufgrund von Rückenleiden gestellt. Ein gezieltes Krafttraining hilft in ca. 80% der Fälle, die Muskulatur wieder aufzubauen und die Schmerzfreiheit der Patienten wiederherzustellen.

## **Erhöhen Sie Ihre Ausdauer!**

Ein trainiertes Herz ist größer und somit leistungsfähiger. Das heißt, es benötigt weniger, aber dafür kräftigere Schläge, um den gleichen Organismus zu durchbluten. Ein trainiertes Herz braucht für die gleiche Leistung nur zwei Drittel der Schläge eines untrainierten Herzens.

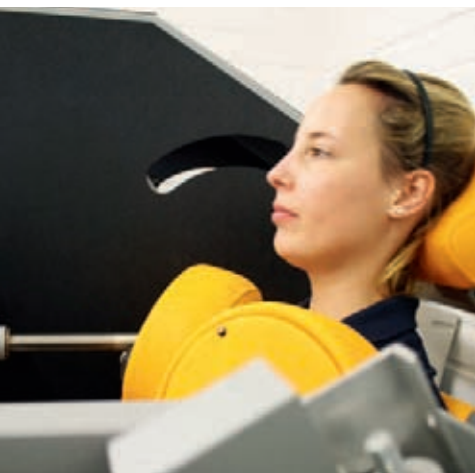
## **Steigern Sie Ihren Kalorienverbrauch!**

Durch den Aufbau der Muskulatur erhöht sich der Grundumsatz und der Stoffwechsel wird angeregt. In Kombination mit der richtigen Ernährung und einem professionellen Herz-Kreislauf-Training werden Sie es unter normalen Voraussetzungen schaffen, Fett zu „verbrennen“. Der erhöhte Muskelanteil, der verringerte Fettanteil und der wesentlich bessere Stoffwechsel führen zudem zur Straffung des Gewebes.

## **Verbessern Sie Ihr Körpergefühl und die Beweglichkeit!**

Das isolierte Training stärkt Ihre Wahrnehmung einzelner Muskeln und deren Bewegungen. So verbessert sich Ihr Körpergefühl und Sie tragen durch ein erhöhtes Kraftpotential wesentlich leichter an Ihrem Körper. Im Rahmen der langsamen Dehnungen in den geführten Geräten werden Sie selbstverständlich auch wieder beweglicher.





# Die MedX Rückentherapie für Hals- und Lendenwirbelsäule

Chronische Rückenschmerzen werden nachweislich durch eine geschwächte Rückenmuskulatur begünstigt. An diesem Punkt setzt die MedX Rückentherapie an.

## Funktionsanalyse

Zunächst wird die Funktionsfähigkeit der Muskeln getestet, um etwaige funktionelle Defizite des Patienten aufzuzeigen, den Therapieablauf zu planen und die Therapieeffizienz zu dokumentieren.

Zur Durchführung einer Funktionsanalyse der Wirbelsäulenmuskulatur sind folgende Voraussetzungen erforderlich:

- Isolation der lumbalen Extensoren-muskeln durch Beckenfixation
- Ausschaltung der Gravitation und Eliminierung der Oberkörpermasse
- Messung der Weichteilspannung und der Nettomuskelfkraft
- Isometrisches Testen über den kompletten Bewegungsumfang (ROM)
- Muskelfasertypisierung mittels Erschöpfungsreaktion

## Therapie

Die umfangreiche Diagnostik liefert die Basis zur Planung einer individuellen Therapie des jeweiligen Patienten.

Die ermittelten Daten werden mit den an der Universität von Florida gewonnenen alters-, geschlechts- und gewichtsspezifischen Normdaten verglichen.

Ziel der MedX-Therapie ist es, durch aktive Rekonditionierung mittels Muskelaufbautraining die Funktion der Wirbelsäule (Kraft, Beweglichkeit, Kraftausdauer) wiederherzustellen.

Die computergestützten Therapiegeräte Lumbal Extension Maschine (LE) und Cervical Extension Maschine (CE) ermöglichen ein isoliertes und kontrolliertes Training der Lendenwirbelsäulen- bzw. Halswirbelsäulenmuskulatur.

Durch die patentierten Fixierungsmechanismen werden alle synergistisch arbeitenden Hilfsmuskeln aus der Muskelfunktionskette eliminiert.

Wir verfügen über mehr als zehnjährige praktische Anwendungserfahrung mit diesem Therapieverfahren.

# Personal Training

Ganz gleich, ob Sie persönliche sportliche Ziele verfolgen, sich auf einen Marathon vorbereiten, Ihr Golfspiel verbessern wollen, Ihr Gewicht reduzieren wollen oder eine individuelle Rehabilitation nach einer schweren Erkrankung ansteht. In der exklusiven 1:1-Betreuung unseres Personal Trainings unterstützen wir Sie dabei.

## Unser Angebot

Wir erstellen Ihnen ein ganz exklusives, maßgeschneidertes Programm mit persönlicher Betreuung und Berücksichtigung aller Ressourcen der Physiowerkstatt Neikes & Würfel.

Lassen Sie sich einfach unverbindlich beraten! Wir erstellen Ihnen auf Wunsch gerne ein individuelles Angebot.

Schon gewusst? Bei spezieller Indikation ist eine Kostenübernahme durch private Krankenkassen möglich.

## Beispiel: Golf-Physiotherapie

Während einer Golfrunde wird der Rücken extremen Belastungen ausgesetzt. Trotzdem wird gerade die physische Fitness von den meisten Golfspielern immer noch stark vernachlässigt.

Eine spezifisch trainierte Muskulatur vermeidet Beschwerden und gewährleistet mehr Schwung und damit eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit. Zudem ermüdet die Muskulatur langsamer und der Spieler spielt länger auf konstant hohem Niveau.





[www.fjn-online.de](http://www.fjn-online.de)

# Reha Sport

Reha Sport und Funktionstraining werden auf persönlichen Antrag vom Arzt verordnet. Die Verordnung von Reha Sport bzw. Funktionstraining fällt nicht unter die Budgetierung Ihres Haus- oder Facharztes, sondern muss von der Krankenkasse genehmigt werden.

Sie sind frei in der Wahl eines wohnortnahen, leistungsberechtigten Vereins. Rehabilitationssport und Funktionstraining sind zuzahlungsfrei. Die Krankenkassen begrüßen jedoch auf freiwilliger Basis eine Mitgliedschaft in einem Reha-Sportverein.

Die Physiowerkstatt kooperiert mit dem **Familien- und Jugendsport am Niederrhein e.V.:** [www.fjn-online.de](http://www.fjn-online.de)

Unter diesem Dach werden zahlreiche Veranstaltungen des Reha Sports angeboten. Es gibt kostenlose Veranstaltungen sowie umfangreiche Angebote im Zusammenhang mit einer Mitgliedschaft im FJN.

**Reha Sport und Funktionstraining sind kein Ersatz für notwendige Heilmittel (wie etwa Krankengymnastik oder Krankengymnastik am Gerät).**

# Präventionskurse

In unserer Physiowerkstatt bieten wir zahlreiche Präventionskurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Diese können Sie problemlos mit anderen Leistungen wie etwa dem Reha Sport oder Heilmitteln (z. B. Krankengymnastik) kombinieren.

Viele Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen prozentual durch Zuschüsse gefördert. Wir beraten Sie gerne vor Ort.

Derzeit bieten wir Kurse mit folgenden Schwerpunkten an:

- Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik mit medizinischem Aufbautraining
- Rückenschule
- Beckenbodenkurse m/w
- Rückbildungskurse
- Yoga für Einsteiger
- Pilates
- Osteoporosekurse
- Gewichtsreduktionstraining
- Entspannungskurse





# Betriebliche Gesundheitsförderung

## **Leben und Arbeiten in Balance**

Wir bieten Ihnen umfangreiche Trainingsmöglichkeiten in modern gestalteten Therapieräumen. Unsere 200 m<sup>2</sup> große medizinische Trainingstherapie ist mit vielfältigen, modernen Trainingsgeräten und einem 90 m<sup>2</sup> großen Gymnastikraum ausgestattet. Als hoch qualifiziertes Therapeuten-Team leiten wir Sie professionell an und stehen Ihnen in allen Fragen hilfreich zur Seite.

## **Wir bieten Ihnen ein umfassendes Leistungs - und Serviceangebot**

- Erfahrung und fundiertes Know-how im Bereich gesundheitsorientierter Firmen-Fitness
- Erfolgreiches, praxiserprobtes Konzept für betriebliche Gesundheitsförderung
- Erstklassig ausgebildetes Trainerpersonal
- Sportmedizinische, professionelle und individuelle Betreuung
- Körperanalyse und persönlicher Trainingsplan
- Regelmäßige Gesundheitschecks
- Dokumentation des Trainingsfortschritts
- Kraftaufbau, Herz-Kreislauftraining
- Rückentraining, Rückenschule, Figurtraining
- Anti-Stress- und Entspannungstherapie
- Ernährungsberatung
- Vorträge und Workshops
- Outdoor Aktivitäten (z. B. Laufschule)

## Die Vorteile für Ihre Mitarbeiter

Der Erfolg jedes Unternehmens hängt entscheidend von der Leistungsfähigkeit und der Leistungsbereitschaft seiner Mitarbeiter ab. Grundvoraussetzungen dafür sind körperliche und seelische Gesundheit sowie ein gewisses Maß an Fitness. Und dazu können Sie mit uns als professionellem Partner eine ganze Menge beitragen.

- Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- Kräftigung und Mobilisation der gesamten Muskulatur
- Vorbeugung und Linderung von Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Vorbeugung degenerativer Körperschäden
- Aktiver Stressabbau
- Förderung der inneren Ausgeglichenheit
- Steigerung von Zufriedenheit und Selbstwertgefühl
- Steigerung von Motivation und Leistungsbereitschaft
- Intensivierung sozialer Kontakte
- Stärkung des „Wir“-Gefühls und der Teambildung und -bindung
- Bindung an das Unternehmen

## Die Vorteile für Ihr Unternehmen

Japanische und amerikanische Unternehmen waren die Vorreiter in Sachen Firmen-Fitness. Dass körperlich aktive Mitarbeiter effizienter arbeiten, seltener fehlen bzw. krankheitsbedingt ausscheiden, hat inzwischen auch immer mehr deutsche Firmen überzeugt. Führungskräfte haben erkannt, dass betriebliche Gesundheitsförderung und ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement helfen, Mitarbeiter an den Betrieb zu binden und die Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber zu steigern.

- bis zu 40% der Belegschaft beteiligen sich regelmäßig und nachhaltig an den gesundheitsfördernden Maßnahmen
- Image-Verbesserung
- Kostensenkung durch bis zu 20% weniger Fehlzeiten
- Steigerung von Leistung, Motivation und Produktivität
- Verbesserung der Arbeitsqualität
- Stärkere Mitarbeiterbindung
- Förderung von Teamarbeit und Stärkung des „Wir-Gefühls“
- Förderung der abteilungsübergreifenden Kommunikation
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Steigerung Ihrer Attraktivität als Arbeitgeber





## **Gesunde Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter**

Auch Sie können durch Investition in die Prävention aus Ihrer Firma ein „kerngesundes Unternehmen“ machen.

Im Vorfeld und begleitend bieten wir für Sie und Ihre Mitarbeiter folgende Leistungen an:

- Beratung vor Ort
- Arbeitsplatzanalysen
- Vorträge und Infostände als Inhouse-Veranstaltung
- Zahlreiche Bewegungsangebote
- Dokumentation und Evaluierung
- Zusammenarbeit mit Ärzten, Krankenkassen und Therapeuten

Immer mehr Unternehmen investieren in die betriebliche Gesundheitsvorsorge. Und das mit gutem Grund, denn die Kosten, die durch krankheitsbedingte Ausfallzeiten entstehen, sind gravierend. Über 35 Mrd. Euro gehen allein der deutschen Wirtschaft jedes Jahr durch kranke Mitarbeiter verloren. Ein enormer Kostenfaktor, der nicht sein muss. Denn 70% aller Krankheitsbilder sind auf Bewegungsmangel, falsche Ernährung und mangelnden Stressabbau zurückzuführen. Entsprechende Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge können dem effektiv vorbeugen.

### **Individuelle Lösungen Müssen sich Ihre Mitarbeiter körperlich betätigen?**

**Mobilisieren Sie Ihre Mitarbeiter durch medizinische Trainingstherapie in unserem Hause:** Etwa 9 der 15 Mio. krankheitsbedingt ausgefallenen Arbeitstage resultieren aus degenerativen Rückenproblemen. Jeder zweite Rentenantrag

wird aufgrund von Rückenleiden gestellt. Ein gezieltes Krafttraining hilft in ca. 80% der Fälle, die Muskulatur wieder aufzubauen und die Schmerzfreiheit der Patienten wiederherzustellen.

### **Stehen Ihre Mitarbeiter durch „Just-in-time“ oder Termingeschäfte ständig unter Strom?**

#### **Erhöhen Sie Ihre Ausdauer!**

Ein trainiertes Herz ist größer und somit leistungsfähiger. Das heißt, es benötigt weniger, aber dafür kräftigere Schläge, um den gleichen Organismus zu durchbluten. Ein trainiertes Herz braucht für die gleiche Leistung nur zwei Drittel der Schläge eines untrainierten Herzens.

#### **Steigern Sie Ihren Kalorienverbrauch!**

Durch den Aufbau der Muskulatur erhöht sich der Grundumsatz und der Stoffwechsel wird angeregt. In Kombination mit der richtigen Ernährung und einem professionellen Herz-Kreislauf-Training werden Sie es unter normalen Voraussetzungen schaffen, Fett zu „verbrennen“. Der erhöhte Muskelanteil, der verringerte Fettanteil und der wesentlich bessere Stoffwechsel führen zudem zur Straffung des Gewebes.

#### **Verbessern Sie Ihr Körpergefühl und die Beweglichkeit!**

Das isolierte Training stärkt Ihre Wahrnehmung einzelner Muskeln und deren Bewegungen. So verbessert sich Ihr Körpergefühl und Sie tragen durch ein erhöhtes Kraftpotential wesentlich leichter an Ihrem Körper. Im Rahmen der langsamen Dehnungen in den geführten Geräten werden Sie selbstverständlich auch wieder beweglicher.





# So finden Sie uns gut!

**Physiowerkstatt Neikes & Würfel GbR**

Bahnhofstr. 315  
47447 Moers

Hörnemannshof  
Stadtgrenze Krefeld/Traar

Telefon: 02841 99 89 87 0

Telefax: 02841 99 89 87 21

E-Mail: [info@physiowerkstatt.com](mailto:info@physiowerkstatt.com)

→ Nur 200 Meter von der  
Autobahnausfahrt entfernt

→ 100 kostenlose Parkplätze

Bahnhofstraße

Richtung  
Moers



P

Kaldenhausener Str.

**ABFAHRT  
MOERS KAPELLEN**

**A57**

TRAAR

Richtung  
Krefeld

[www.physiowerkstatt.com](http://www.physiowerkstatt.com)