

## GANZHEITLICHKEIT UND INDIVIDUALITÄT

Wir, das Team von Physiotherapie-Vierjahreszeiten, denken ganzheitlich. Sowohl Körper als auch Geist werden im Alltag immer höheren Anforderungen ausgesetzt. Um diesen gerecht zu werden trainieren wir mit Ihnen nach den neuesten Behandlungskonzepten und mit den neuesten Trainingsgeräten.

## Das Ziel eines jeden Einzelnen ist unsere Motivation

Wiedergewonnene Mobilität, die Rückkehr in den Alltag nach einer Verletzung, sportliche Höchstleistung, allgemeines Wohlbefinden, Entspannung, Ausgeglichenheit oder einfach die Zufriedenheit mit Ihrem eigenen Körper – wir bringen Sie an Ihr Ziel!

Dazu haben wir Trainingsprogramme und Therapiekonzepte entwickelt, die unsere Kompetenzen als Physiotherapeuten, Masseur, Diplom-Sportwissenschaftler und Personal-Trainern vereinen.

Sie profitieren dabei von unserer engen Zusammenarbeit mit den umliegenden Ärzten, so dass Ihre Therapie so effektiv wie möglich gestaltet werden kann.



Das Team der Physiotherapie Vierjahreszeiten:  
Peter Vienken, Matthias Leppich, Kerstin Leppich

## MATTHIAS LEPPICH

- angehender Heilpraktiker
- Sportphysiotherapie Spt education
- staatlich geprüfter Physiotherapeut

### Fortbildungen:

- Craniomandibuläre Dysfunktion
- Triggerpunktbehandlung
- Manuelle Lymphdrainage
- Kinesio-Taping

### Ausdauersport und anderen Sportarten:

- 3fache IRONMAN Teilnahme seit 2012
- diverse Triathlon Kurzdistanzen
- aktiver Athletik Trainer im Bereich Personal Training
- Trainerschein im Bereich Breitensport C Lizenz
- Handballer auf Landesliga Niveau
- Jugendtrainer Tätigkeiten



Peter Vienken, Matthias Leppich

## PETER VIENKEN

- Diplom-Sportwissenschaftler (Schwerpunkte Training und Leistung)
- Langjährige Erfahrung in der Rehabilitation von Sportlern unter der Zusammenarbeit mit Profi-Vereinen (Fortuna Düsseldorf, DEG, 1. FC Köln, Werder Bremen, FC Schalke 04, uvm.)
- ehemaliger Jugendnationalspieler
- DFB-A-Lizenz Inhaber
- langjähriger und erfolgreicher Trainer im höchsten Jugendbereich Fußball (Ausbildung von Spielern wie Lukas Podolski, Ron-Robert Zieler, uvm.)
- Coaching von Kindern und Jugendlichen im Bereich Film und Fernsehen

# PHYSIO VIERJAHRES ZEITEN

## WIR TRAINIEREN BEWEGUNG.

### PHYSIOTHERAPIE VIERJAHRESZEITEN GMBH

Wilhelmstr. 20  
42489 Wülfrath  
Tel. 02058 17 90 399  
Fax 02058 17 98 752  
kontakt@physio-vierjahreszeiten.de  
www.physio-vierjahreszeiten.de

## INDIVIDUELL UND VIELFÄLTIG

Ihr Körper, Ihre Mobilität und Ihr Wohlbefinden stehen bei uns an erster Stelle. Eine Symbiose aus Physiotherapie und Ihrem ganz spezifischem Training ergibt dabei Ihre ganz individuelle Behandlung.

Unsere langjährigen Erfahrungen im Leistungssport und auch als aktive Sportler geben uns die Möglichkeit diese Symbiose zu nutzen um Ihr Aufbautraining/Behandlung so effektiv wie möglich zu gestalten.

## UNSER RAUMKONZEPT IST TEIL IHRER THERAPIE

Unsere großzügigen Räumlichkeiten wurden ganz bewusst für Sie gestaltet. Wir wollen weg von einfachen Behandlungsräumen, hin zum Wohlfühlambiente.

Egal in welcher Altersstruktur, auf welchem Handlungsniveau und unter welchen individuellen Voraussetzungen Sie zu uns kommen:

Unser Konzept verfolgt nur ein Ziel – Sie sollen sich wohlfühlen.



Nach einem ersten Befund/Gespräch werden wir eine Strategie entwickeln, um Sie schneller zu Ihrem ganz persönlichen Ziel zu bringen.

## PHYSIOTHERAPIE

Unsere Physiotherapie ist Ihr Weg zurück zu vorheriger Lebensqualität. Egal ob die Wiedereingliederung in den Arbeitsalltag nach einem Unfall, die Wiedererlangung vorheriger Bewegungsqualität nach Verletzungen oder generell Ihr allgemeines Wohlbefinden: Wir verfolgen mit unseren Physiotherapiemaßnahmen Ihr ganz persönliches Ziel.

Unsere individuellen Behandlungskonzepte ermöglichen unseren Therapeuten dabei die innovativsten Behandlungsmethoden anzuwenden.

### • Krankengymnastik am Gerät

Eine Therapiemethode, bei der Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert werden – funktionelles, effektives Training.

### • Manuelle Therapie

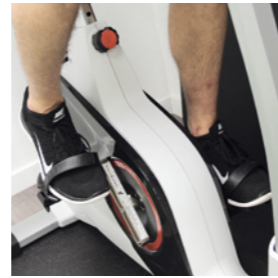
Erkennung und Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates (Extremitäten und Wirbelsäule), Lösen von Blockaden von Gelenken.

### • Manuelle Lymphdrainage

Leichte Massage- und Grifftechniken aktivieren das Lymphsystem, um eine Abschwellung des Gewebes zu erreichen und Schmerzen zu reduzieren.

### • Kinesio Taping

Immer mehr Sportler weltweit nutzen die positiven Wirkungen von kinesiologischem Taping, das eine unterstützende Maßnahme zur Muskel(de)tonisierung, Stabilisierung von Gelenken/Bänder/Sehnen, Anregung des Lymphgefäßsystems und zur Schmerzlinderung darstellt.



Früheinsteiger-Training nach OP



Massage

### • Früheinsteiger-Training nach OP

Durch unser speziell aufgerüstetes Ergometer können Sie früher aufs Rad steigen als gedacht. Unsere spezielle Variokurbel ermöglicht es Ihnen auch nach einer Knie- oder Hüft-OP zeitnah Ihre unteren Extremitäten wieder durch zu bewegen.

### • Sport-Physiotherapie

Darüber hinaus behandeln wir Sportler nicht nur während und nach einer Verletzung, sondern begleiten Sie auch innerhalb des Trainings- und Wettkampfbetriebes. Sie erfahren im Rahmen der Prävention und Verletzungsprophylaxe jegliche Unterstützung von uns, um dauerhaft Ihre Leistungen abzurufen.

### • Sportartspezifisches Aufbautraining

Individuelles Aufbautraining nach einer Verletzung spielt eine ebenso wichtige Rolle, wie die vorangegangene OP. Wir bringen Sie durch Ihr spezielles Aufbauprogramm zurück zu alter Leistungsstärke.

### WEITERE LEISTUNGEN

- Massage
- Hausbesuche
- Krankengymnastik
- Anti-Depressionstraining
- Wärmetherapie/ Fango
- CMD
- Triggerpunkt



## PERSONAL TRAINING

### • Allgemeines Fitness-Training

Wir trainieren Ihre Fitness im Bereich Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit nach Ihren Bedürfnissen, Vorstellungen und Schwerpunkten. Dabei ist das Ziel die Verbesserung Ihrer Bewegungsqualität auf jedem Niveau.

### • Gewichtsreduktion

Durch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerintervalltraining verfolgen wir Ihr ganz persönliches Ziel - mit Motivation und Spaß am Training.

### • Marathon-/ Triathlonvorbereitung/ Ausdauertraining

Egal ob Sie Einsteiger, Hobby-marathoner oder Leistungs-Triathlet sind. Wir betreuen Sie mit unserer Erfahrung als Aktive zu jeder Phase Ihres Trainings oder Wettkampfes.

Aber Ausdauertraining hat viele Facetten: High-Intensive-Training, Aqua-Jogging, reines Lauftraining, Intervalltraining oder Ergometer-Training. **Wir trainieren nach Ihren Vorlieben und Bedürfnissen.**

### • 1:2-Training

Trainieren Sie gemeinsam mit Ihrem Ehepartner, Berufskollegen, Freund(in) oder Trainingspartner mit mir. Der Ehrgeiz wird geweckt - Spaß und Motivation sind garantiert.

### • Golf-Fitness-Training

Durch Training im Bereich Rotation, Gleichgewicht und Körperbewusstsein, sowie Funktional- und Explosivkraft, helfe ich Ihnen sich effizienter zu bewegen, Verletzungen vorzubeugen, und so eine konstantere Golftechnik zu entwickeln.



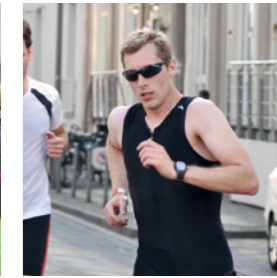
Golf-Fitness-Training



Allgemeines Fitnessstraining



Fit mit Kid



Ausdauertraining

### • Fit mit Kid

Sie wollen Ihr vorheriges Körper- und Lebensgefühl zurück und Kraft tanken? Bewegung und ein gezieltes Aufbauprogramm sind dafür die beste Möglichkeit.

Wir bieten Ihnen in einer entspannten, lockeren und kindgerechten Atmosphäre ein effektives Kraft- und Ausdauertraining gemeinsam mit Ihrem Kind. Während Sie schwitzen kann sich Ihr Nachwuchs frei bewegen und wird (je nach Altersstufe) in manche Übungsformen sogar mit einbezogen.

### WEITERE SCHWERPUNKTE

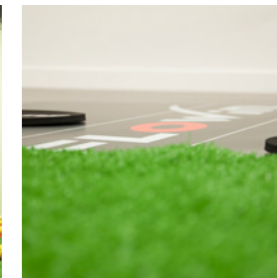
- Funktionelles Muskelaufbautraining
- Walken/Laufschule/Lauftraining
- Körperstraffung
- Individuelles Kinder- und Jugendtraining
- Trainieren für das Deutsche Sportabzeichen
- Rückenschule
- Herz-Kreislauftraining
- Ernährungsberatung
- Fit mit Kid

Wir bieten Ihnen eine umfangreiche „eins zu eins“ Betreuung in Sport und Gesundheit.

Unser Personal Training steht für Fitness und Gesundheit, gesteigerte Leistungsfähigkeit und den nötigen Ausgleich zu Beruf und Alltag.



Allgemeines Fitnessstraining



Allgemeines Fitnessstraining