

# ATIVO

FÜHL DICH LEBENDIG UND BLEIBE GESUND



## WIE ALLES BEGANN

Unsere Ziele!  
Was steckt hinter Ativo?

## INTERVIEW MIT STEFFI

Sophia hat einige Fragen an  
Steffi vorbereitet!

## UNSER TEAM

Wir stellen uns vor  
und erzählen über uns.



## ATIVO, WIE ALLES BEGANN...

Am Anfang war es ein Traum, dann eine Vision und 2012 konnte ich es endlich wahr machen: die eigene Praxis für Physiotherapie und Osteopathie. Obwohl ich auch in den eigenen Reihen einige Zweifler hatte, war mir der Start mit der Praxis einer solchen Größe nicht zu viel. Ganz im Gegenteil: ich wollte immer schon ein eigenes Team mit großartigen Mitarbeitern haben und nicht nach einem Jahr wieder umziehen müssen.

Als der Anruf kam, dass „Schlecker“ am Blääk Insolvenz angemeldet hatte und die Filiale in Hamm schließen würde, war die Chance zum Greifen nah. Nach einigen anstrengenden Monaten der Planung und parallel noch Prüfungen, konnte die Praxis am 01.10.2012 planmäßig eröffnet werden.

### DER NAME: ATIVO = LEBENDIG!

Das Ziel: eine ganzheitliche Praxis mit verschiedenen Angeboten im Gesundheitsbereich: Physiotherapie, Osteopathie und Präventionskurse. Damals in noch kleinerer Besetzung starteten Miriam Henn, Ulla Bayertz und ich. Schon nach einigen Monaten folgten Marcel Frehe und Annika Maurischat. Dann später Monika Küpper, Vanessa Szabo, Kerstin Vonstein (geb. Linse), Louisa Bahne (geb. Otte), Sophia Kleemann, Andrea Neiss, Claudia Höpfner, Steffi Weber, Teresa Gollata, Meika Neumann, Maren Wörner, Hannah Stalder und schließlich Paula Ludewig.

Das Team wuchs über die Jahre stetig, einige weitere Umbaumaßnahmen mussten umgesetzt werden und sogar Auszubildende fanden ihren festen Platz im Team. Mittlerweile gibt es sogar schon drei Praxiskinder.

Einige Wenige haben es nicht bis jetzt geschafft, aber viele eben schon. Mit heute 10 Mitarbeitern bin ich sehr stolz, vielen Patienten geholfen, ein tolles Unternehmen aufgebaut zu haben und jeden Tag mit super Kollegen arbeiten zu dürfen.

Aber so etwas geht natürlich nicht ohne Support.

# Danke

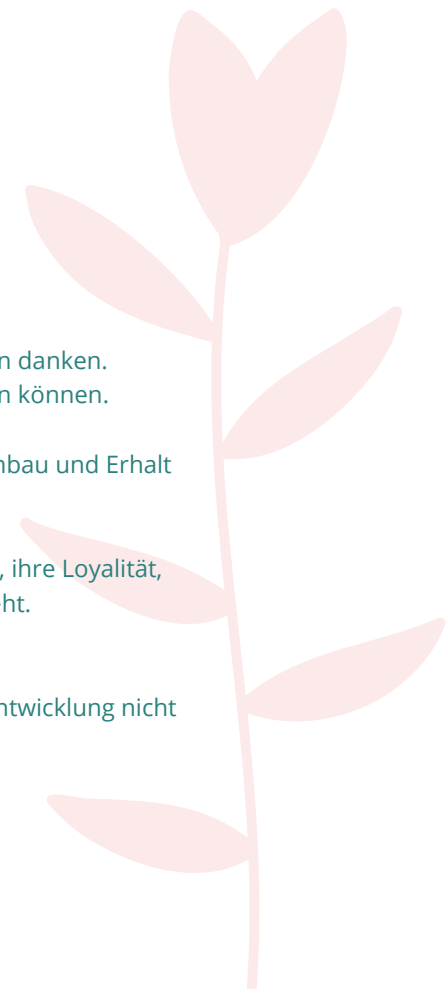
Hier möchte ich vorweg meiner Familie und meinem Ehemann danken. Ohne euch hätte ich das alles nicht umsetzen und durchhalten können.

Dann all den Handwerkern aus dem „Dorf“, die mich beim Umbau und Erhalt der Praxis unterstützten und es weiterhin tun.

Meinen tollen Mitarbeitern danke ich für ihr großartige Arbeit, ihre Loyalität, ihre Unterstützung und den Spaß, ohne den Arbeiten nicht geht.

Last but not Least möchte ich all unseren Patienten danken!  
Ohne Ihr/Euer Vertrauen in unser Können wäre eine solche Entwicklung nicht möglich gewesen

Danke !



## INTERVIEW MIT DER WUNDERBAREN STEFANIE THIEL



Stefanie Thiel ist die Gründerin und Inhaberin von Ativo Physiotherapie Kupper und somit seit 10 Jahren selbstständig. Ihre Mitarbeiter schätzen besonders ihre entspannte und faire Art, sowie die Motivation, ihr Team immer zu unterstützen und voranzutreiben. Heute möchte Sie uns ein wenig von sich als Therapeutin und der Gründung ihrer Praxis erzählen. Schön, dass du da bist, liebe Steffi.

**SK: Liebe Steffi, was hat dich dazu bewegt das zu tun, was du heute tust?**

Der Grundstein damals wurde tatsächlich in meinem Sport gelegt. Als Kanuten auf internationalen Wettkämpfen wurden wir, zu meinem Glück, immer von einer Physiotherapeutin begleitet, die mir damals bei vielen Kreuz-Darmbeingelenk-Blockierungen helfen konnte. Ich war damals so dankbar und fand die Arbeit so spannend, dass ich auch damit starten wollte. Der medizinische Wissensdurst war aber irgendwie immer größer, als vielleicht nur die Physiotherapie und so bin ich, wie der Zufall es wollte, nach ca. 2 Jahren in meinem Beruf auf einem Informationsabend für Osteopathie gelandet. Das, was uns da erzählt wurde, fand ich sehr spannend und ich arbeite nach wie vor total gerne osteopathisch. Ich weiß aber auch, dass das nicht das Allheilmittel ist und Menschen gesund zu machen, sehr viel mehr ist.

**SK: Wenn du vom großen medizinischen Wissensdurst sprichst, war dann nicht vielleicht auch mal ein Medizinstudium eine Option?**

Ja, tatsächlich war es das. Mit meinem NC hätte ich aber wahrscheinlich 1000 Wartesemester gebraucht und das war mir einfach zu lang. Ich bin aber sehr dankbar

dafür, dass ich in der Therapie gelandet bin, weil ich denke, dass wir als Therapeuten nochmal eine ganz andere Beziehung zu Patienten aufbauen können.

**SK: Was gefällt dir besonders an deinem Beruf?**

Dass ich Menschen helfen und ihnen zu einem gesünderen Leben verhelfen darf. Dazu gehört ja nicht nur das Therapieren einer speziellen Krankheit oder eines Problems, sondern auch über Gesundheit und das Leben zu sprechen und den Menschen unterstützen zu können. Für mich steht in der Therapie „Helfen“ als Grundgedanke. Ich mag das körperliche Arbeiten und den Energieaustausch mit den Menschen.

**SK: 2012 hast du dich dann selbstständig gemacht, wie war das für dich?**

Ich will nicht sagen, dass es einfach war, aber es war ein sehr aufregender Moment, in dem ich wusste, dass etwas auf dem Spiel steht. Ich liebe es zu organisieren und zu koordinieren. Außerdem hatte ich gute Mitmenschen und Handwerker an meiner Seite – und natürlich meine Familie, ohne die ich das gar nicht gemacht hätte. Es passten viele Faktoren zusammen, die dazu führten, dass ich zu dem Zeitpunkt einfach die Chance genutzt habe. Als ich dann den Entschluss gefasst hatte, war es für mich ein Großprojekt, wie wenn man ein Haus baut – ganz voller Aufregung und Vorfreude.

**SK: Gibt es etwas wofür du in der Praxis besonders dankbar bist?**

Tatsächlich bin ich für alles sehr dankbar. Ich bin dankbar für das Glück, dass ich den

richtigen Menschen begegnet bin und dass auch die richtigen Menschen den Weg zu mir gefunden haben. Ich habe ja nicht alle gesucht oder konnte aus einem Portfolio wie bei einer Modeagentur aussuchen und sagen ich hätte gerne den, den oder den mit jeglichen Qualifikationen. Ich bin einfach dankbar, dass ich Marcel schon in einer anderen Praxis kennenlernen durfte und gemerkt habe, dass die Chemie stimmt und wir zusammenarbeiten können und er mir bis dato auch weiterhin treu ist. Ich bin dankbar für alle, die bei mir ein Praktikum machen durften und das dann mit der Chemie und der Kompetenz bei der Arbeit so gut geklappt hat. Ich bin dankbar, dass ich jetzt mit einem super Team arbeiten darf. Außerdem bin ich für unsere Patienten sehr dankbar, die – glaube ich – unsere Arbeit auch zu schätzen wissen.

**SK: Gibt es auch etwas, was dich in den letzten 10 Jahren eher negativ beschäftigt hat?**

Einige Patienten, die unsere Philosophie nicht verstanden haben. Das war mir unangenehm. Es gab zum Beispiel Patienten, die mir Vorwürfe gemacht haben, Fehler zu machen oder mir vorgeworfen haben, nicht verantwortungsvoll zu handeln. ➔

“HELFFEN“  
ALS GRUND-  
GEDANKE  
MEINER  
ARBEIT



*„Ich kann Menschen zu einem gesünderen Leben verhelfen.“*

Das geht mir an die Nieren, wenn nicht anerkannt wird, dass ich immer meine Patienten und Mitarbeiter im Blick habe und ja keinen gefährden möchte.

**SK: Was ist denn für dich die Philosophie der Praxis?**

Ich finde das schwer in Worte zu fassen. Ich finde aber in der Praxis wichtig, dass wir alle empathisch sind und Menschen helfen wollen. Dass wir alle gut ausgebildet sind und zudem auch einen ganzheitlichen Blick haben. Den Patienten mit all seinen Probleme erfassen und bestmöglich zu helfen. Wichtig ist mir dabei nicht nur, dass sich das Team untereinander versteht, sondern auch offen, ehrlich und transparent miteinander umgeht.

**SK: Das ist eine sehr schöne Herangehensweise. Dann beantworte uns doch noch eine letzte Frage, liebe Steffi. Gibt es etwas, was du deinem jüngeren Ich heute sagen würdest?**

Mach nicht alles so perfekt. Ich wollte alles perfekt machen, obwohl ich gar nicht der 100%ige Perfektionist bin. Auf die Jahre habe ich gelernt, dass man das nicht braucht und auch mal ne Fünf gerade sein lassen kann. Oft ist das Unperfekte das Schöner und Bessere. Man sollte sich nicht so viele Gedanken machen: Es fügt sich alles!

Vielen Dank für deine Worte und deine Zeit!



## STECKBRIEF

Steffi Thiel – Physiotherapeutin und Osteopathin – Gründerin des Ativo-Teams im Jahr 2012

### DAS SAGEN MEINE MITARBEITER ÜBER MICH

Gutmütig, tolerant, großzügig, sehr gute Chefin, Powerfrau, man merkt ihre herzliche Handschrift überall, UmarmQueen, die liebste Chefin, die es gibt; das Herzstück von Ativo, Immer offen für alles, Beste Chefin der Welt, herzensguter Mensch, großes Herz; erfüllt alle positiven Eigenschaften, die es gibt! Ist für jeden da und offen für jegliche Veränderung, liebevoll, herzlich

### DAS SAGE ICH ÜBER MICH

Empathisch, verrückt und löwenstark

### DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT

Sport, Reisen und Lesen

### DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERAPEUT/IN GEWORDEN

Weil ich Menschen gerne helfe und ich den Körperkontakt nicht scheue

### DESWEGEN BIN ICH OSTEOPATH/IN GEWORDEN

Weil ich an das Ganzheitliche glaube und meine Fähigkeiten zu helfen, verbessern wollte





*mit Spaß*



*Unser Team*



*dabei*





**MARCEL FREHE -  
PHYSIOTHERAPEUT UND  
OSTEOPATH -  
SEIT 2013 IM ATIVO TEAM**



**DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH**  
unterhaltsam, hilfsbereit, hört man immer und überall, begegnet jeder Situation mit einer großen Portion Empathie, verrücktes Huhn; der liebevollste Chaot, den ich kenne; Ehrlich und direkt, manchmal chaotisch, Der „Hahn im Korb“, liebevolles Plappermaul; Total überzeugend; Wann macht er wohl den ersten Lauf mit uns?, wortgewandt, bester Diagnostiker, Vollblut-Papa

**DAS SAGE ICH ÜBER MICH**  
Gewissenhafter, unorganisierter Verrückter  
**DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT**  
Reisen, Essen, Spielen  
**DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERAPEUT/IN GEWORDEN**  
Aus Interesse am Menschen und seinen Fähigkeiten  
**DESWEGEN BIN ICH OSTEOPATH/IN GEWORDEN**  
Weil noch zu viele Fragen offen waren



**LOUISA BAHNE -  
PHYSIOTHERAPEUTIN UND  
OSTEOPATHIN  
SEIT 2014 IM ATIVO TEAM**

**DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH**  
hilfsbereit, gutmütig, großartig und unaufhaltsam, Diszipliniert und sehr strukturiert, ehrgeizig und „immer“ gesund, Ruhe in Person, sehr gewissenhaft, ruhig, empathisch, immer ein offenes Ohr, packt immer mit an, tough  
**DAS SAGE ICH ÜBER MICH**  
Ich bin fröhlich, aufgeschlossen und ehrlich.  
**DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT**  
Zeit mit Freunden und Familie verbringen; jegliche Sportarten wie Joggen, Yoga, Inlinern,

Skifahren,... und natürlich Reisen mit dem Camper.  
**DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERAPEUT/IN GEWORDEN**  
Die Physiotherapie verbindet für mich die Leidenschaft zur Bewegung und das Interesse an der Medizin.  
**DESWEGEN BIN ICH OSTEOPATH/IN GEWORDEN**  
Osteopathie überzeugt mich unter anderem dadurch, dass die Ursachenforschung einer Dysfunktion auf einem ganzheitlichen Ansatz beruht und man die vielen Zusammenhänge im Körper betrachtet.



**MONIKA KÜPPER -  
ANMELDEKRAFT -  
SEIT 2015 IM ATIVO TEAM**

**DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH**  
verlässlich, besonnen, ein sportliches, ausgeglichenes Energiebündel, Ehrgeizig, Sportskanone, Sportlich und ein absoluter Teamplayer, Taffe Frau, wissbegierig, stark, energiegeladen  
**DAS SAGE ICH ÜBER MICH**  
Manchmal zu fokussiert, um äußere Eindrücke aufzunehmen  
**DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT**  
Laufen, Radfahren, Schwimmen

**DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH**  
Hebt nur durch ihre reine Anwesenheit die ganze Praxisstimmung, herzlich warm und wunderbar zerstreut, verteilt die liebevollsten Umarmungen, Bekommt alles hin, Immer in Action, für jeden Spaß zu haben, lustig, Die „Mutti“ der Praxis, hat das größte Herz, jetzt aber mal „Ruck Zuck“!, Loyal, ehrlich, steht immer zu ihrem Wort, kommunikativ  
**DAS SAGE ICH ÜBER MICH**  
offenherzig, spaßig, lebensfroh  
**DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT**  
Malen, Lesen, Fahrrad fahren



**KERSTIN VONSTEIN -  
PHYSIOTHERAPEUTIN UND  
OSTEOPATHIN  
SEIT 2015 IM ATIVO TEAM**

**DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERAPEUT/IN GEWORDEN**  
Die Komplexität unseres Wunderwerk Körper  
**DESWEGEN BIN ICH OSTEOPATH/IN GEWORDEN**  
Ich habe die Komplexität in der Physioausbildung noch nicht durchschaut



**SOPHIA KLEEMANN –  
PHYSIOTHERAPEUTIN**  
SEIT 2015 IM ATIVO TEAM

**DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH**

humorvoll, unterhaltsam, hilfsbereit, verlässlich, sehr engagiert, extrem viel Power, Guter Geist, warmherziges Lachen, auf Sie ist immer Verlass, Liebstes und zuverlässigstes Organisationstalent; hat immer eine helfende Hand parat, Ideenquelle, mit der man Pferde stehlen kann, Für jeden ein guter Ansprechpartner, Loyal, Lustig, organisiert, Durchgeplant und mit Begeisterung bei der Arbeit, hat immer ein offenes Ohr

**DAS SAGE ICH ÜBER MICH**

Fröhlich, interessiert, emotional

**DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT**

Yoga, Freunde treffen, lesen und kreativ sein.

**DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERAPEUT/IN  
GEWORDEN**

Ich liebe es im Kontakt mit Menschen zu sein und für sie da zu sein. Dadurch, dass man als Physiotherapeutin nie ausgelernt hat, gibt es unglaublich viel Abwechslung bei der Lösungssuche. Das motiviert mich.



**ANDREA NEISS –  
ANMELDEKRAFT**  
SEIT 2016 IM ATIVO TEAM

**DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH**

ist immer bestens informiert, verlässlich, hilfsbereit, hat alles im Griff, die Mama für alle, Tupper-Queen, Hat immer was zu tun, herzlich, immer bestens informiert, sportbegeistert, hat den Empfang im Griff, Geldeintreiberin, Mutti für alles, hilfsbereit, durchsetzungsstark, kennt für alles eine Lösung

**DAS SAGE ICH ÜBER MICH**

Ordnungsliebend und vorausschauend

**DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER  
FREIZEIT**

Reisen, laufen, Fahrradfahren, Fitnessstudio und mit Freunden treffen



**CLAUDIA HÖPFNER –  
PHYSIOTHERAPEUTIN UND  
OSTEOPATHIN**  
SEIT 2016 IM ATIVO TEAM

**DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH**

gutmütig, Tolle Ausstrahlung voller Ruhe und Gelassenheit, die geborene Osteopathin, Großes Herz und viel Gefühl, weltoffen, Verträumt und auf der „Suche“, Die Ruhe selbst

**DAS SAGE ICH ÜBER MICH**

Empathisch und lustig

**DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT**

Tanzen, töpfern, raus in die Natur

**DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERAPEUT/IN  
GEWORDEN**

Weil ich etwas „mit Menschen“ machen wollte und der Medizin

**DESWEGEN BIN ICH OSTEOPATHIN  
GEWORDEN**

Den Körper noch umfangreicher zu verstehen und zu behandeln



**STEFFI WEBER –  
ANMELDEKRAFT**  
SEIT 2019 IM ATIVO TEAM

**DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH**

verlässlich, hilfsbereit, unterhaltsam, Sorgt immer fürs leibliche Wohl aller Kolleginnen und Kollegen, lässt sich durch nichts aus der Ruhe bringen, Behält stets den Überblick über alles, Ruhig und besonnen, kann aber auch anders ☹, „der Puffer“, bringt nichts aus der Ruhe, sehr liebenswert, Entspannt und weiß immer, was in Hamm los ist, Die Party-maus, die über alles Bescheid weiß, packt mit an, ist immer da, macht die besten Plätzchen, organisiert und ordentlich

**DAS SAGE ICH ÜBER MICH**

lebensfroh, backfreudig, organisiert, immer ein offenes Ohr

**DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER  
FREIZEIT**

Joggen, backen, Zeit mit meiner Familie verbringen

### DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH

hilfsbereit, ruhig, immer frechen Style am Start, Gibt mir immer Positive Energie, Strukturiert, unternehmungslustig, Die weiß was sie will, sehr engagiert, Kann nicht gut mit Avocados und Wespen, Motivationsbombe, strukturiert, selbstständig, motiviert, gerne unter Leuten

### DAS SAGE ICH ÜBER MICH

Privatdetektivin für körperliche Beschwerden

### DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT

Sport und Kochen

### DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERAPEUT/IN GEWORDEN

Weil es die perfekte Mischung aus: helfenden Händen, guter Seele und Medizin ist.

→ Verlässt unser Team Ende 2022 ;(



**HANNAH STADLER -  
PHYSIOTHERAPEUTIN**  
SEIT 2021 IM ATIVO TEAM



**PAULA LUDEWIG -  
PHYSIOTHERAPEUTIN**  
SEIT 2022 IM ATIVO TEAM

### DAS SAGEN MEINE KOLLEGEN ÜBER MICH

lieb, ruhig, bringt jeden Patienten zurück in Aktivität, ob er will oder nicht, sensationelle Pferdeflüsterin, Naturverbunden, ruhiger Pol, Pferdefreundin und verträumt, Pferdeverrückt, lustig, liebt die Natur, Powerfrau

### DAS SAGE ICH ÜBER MICH

Stets viel zu tun, aber mit Enthusiasmus dabei

### DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT

Freizeit? Was isn' das?.. und sonst schlafen ;)

### DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERAPEUT/IN GEWORDEN

Der Beruf ist perfekt, um Menschen zu helfen und sich selbst dabei fit zu halten.

## UNSERE KURSLEITER



### Uschi - Yoga

„Yoga ist ein Weg, uns wieder zu entdecken und zu erfahren, dass wir bereits alles in uns tragen, was wir brauchen, um glücklich zu sein.“



### Sinje - Yoga-Board-Kurse

„Yoga bewegt das Herz und beruhigt den Geist.“



### Nadine - Yoga

„Wenn du in die jeweilige Position hineinspürst und anschließend nachspürst, vertiefen sich die vielfältigen positiven Wirkungen der Yogapositionen.“

→ Nadine ist seit diesem Jahr, zusätzlich zum Yoga, präventive Ernährungsberaterin und erweitert damit nun auch unser Angebot.



### Jessica - Entspannungskurse

„Entspannung - ein immer wichtiger werdendes Thema in einem Alltag, der häufig stressig oder hektisch ist.“

→ Neuer Kursstart: 17.10.22



### Lorenz - Kinderyoga

„Kinder können am Besten Neugierde und Spaß an Bewegung entdecken, wenn sie selbst den Prozess mit gestalten können.“



### Karina - Pilates

„Pilates makes you leaner, longer, firmer, stronger.“





Stefanie Thiel  
Blasiusstraße 7  
40221 Düsseldorf

Telefon 0211 566 90216  
[info@ativo-physiotherapie.de](mailto:info@ativo-physiotherapie.de)  
[www.ativo-physiotherapie.de](http://www.ativo-physiotherapie.de)