

youmove mit „cooler“ Behandlung gegen Schmerzen

Joshua Rißel bietet direkt am Bermuda3Eck innovative ACP-Behandlung an

Stiepelers Bote | Juli 2022

Sportwissenschaftlich und systematisch ist seine Arbeit und orientiert sich an neuesten trainings- und ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen – Umgesetzt wird dieses Konzept von Joshua Rißel in seinem Mikro-Studio „youmove“ an der Humboldtstraße 54. Der Personaltrainer pflegt dort den innovativen Spirit und bietet deshalb als Alleinstellungsmerkmal für das Ruhrgebiet und als zweites Unternehmen in Nordrhein-Westfalen für eine umfassende Schmerzbehandlung, schnelle Regeneration und Leistungssteigerung das Alpha-Cooling-System an. Dahinter verbirgt sich ein Hightech-Gerät, das über Kälteaufnahme körperliche Beschwerden lindern oder sogar für Schmerzfreiheit sorgen kann.

Anders als bei bisher bekannten Kälte-Behandlungsmethoden wirkt Alpha Cooling ausschließlich über die Hände, hat aber einen therapeutischen Effekt für den gesamten Körper. „Ich war selbst erst skeptisch und habe lange recherchiert“, schildert Joshua



Joshua Rißel mit dem Alpha Cooling Professional zur Schmerzbehandlung und Regeneration. Foto: 3satz

Rißel, „aber die Resultate sind beeindruckend und haben mich überzeugt.“ Alpha Cooling Professional (ACP), wie das Gerät aus deutscher Produktion heißt, ist vielfältig einsetzbar, unter anderem bei Rückenschmerzen, Rheuma, Zerrungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, er-

höhtem Blutdruck oder Sportverletzungen.

Eine Anwendung zur Schmerzbehandlung besteht aus drei bis fünf Zyklen zu je zwei Minuten, die Kosten für eine Anwendung betragen rund 30 Euro. Weil jeder Körper individuell auf die Kältebehandlung reagiert, bietet Joshua Rißel eine erste Anwendung von 3x2 Minuten kostenlos zum Ausprobieren an.

Seit gut einem Jahr betreut der studierte Sportwissenschaftler unweit des Bermuda3Ecks seine Kundinnen und Kunden. Rißel und sein qualifiziertes Trainerteam haben dort auf rund 150 Quadratmetern Studiofläche einen Fitness-Spot geschaffen, der höchsten Ansprüchen Rechnung trägt und an dem mit Spaß und Motivation zielführend daran gearbeitet wird, Menschen den Gesundheits-Begriff auf praktikable Weise erfahrbar zu machen.

Thematische Schwerpunkte von Rißels Arbeit sind aktu-

ell das Personaltraining, das Kleingruppen-Training mit maximal acht Teilnehmern, das EMS-Training sowie die betriebliche Gesundheitsförderung. Letzteres ist ein Trend, der sich aktuell außerordentlich positiv entwickelt. „Tatsächlich nehmen immer mehr Unternehmen unser Know how in Anspruch, um ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Gutes zu tun“, bestätigt Joshua Rißel, „wir bieten den Betrieben von der aktiven Pause, an der man sich auch per Videokonferenz beteiligen kann, bis zu individuell gestalteten Gesundheitstagen inklusive Ernährungsberatung ein vielfältiges Portfolio an.“

Neben Rißel komplettieren das Trainerteam Hannah Wittig (u.a. Rückentraining, Athletiktraining), Léon Schneider (Personal Training, EMS-Training) sowie die Bochumer Schauspielerin Sarah Stork als ausgebildete Yoga- und Pilates-Trainerin. Alle weiteren Informationen zu „youmove“ und zur ACP-Behandlung gibt es unter:

www.youmove-bochum.de