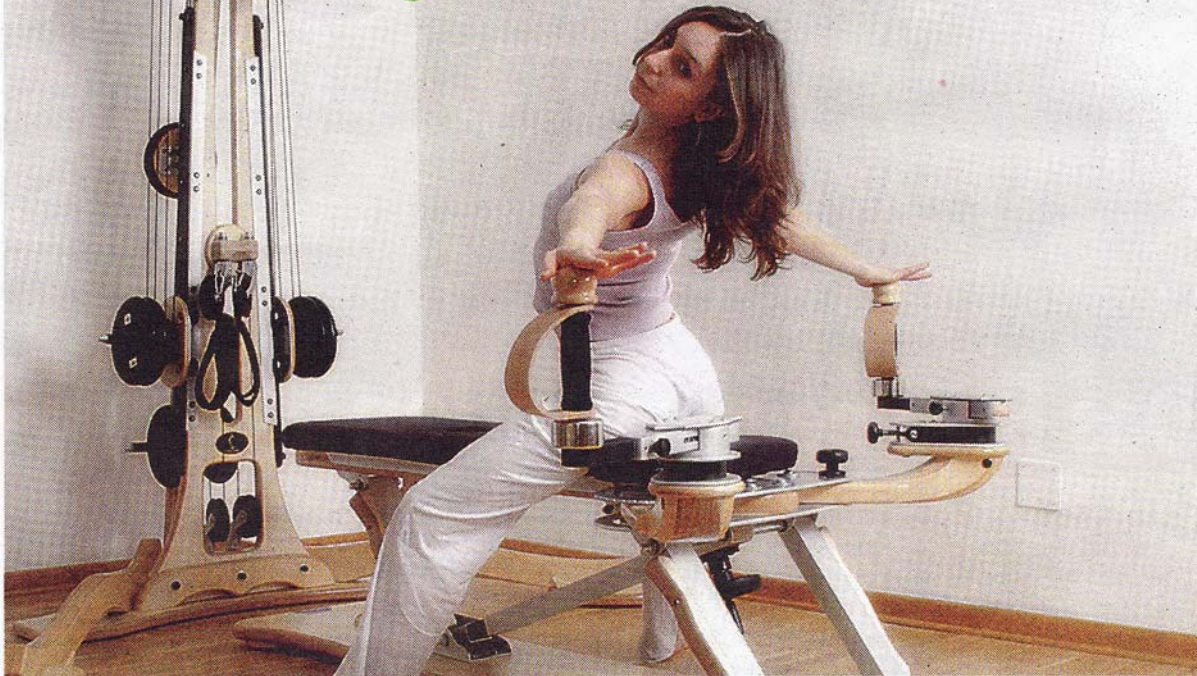


Alleskönner Gyrotonic

aktivZEIT | 7



Vita

Ulrike Fischer

Ulrike Fischer ist seit über 30 Jahren selbstständige Physiotherapeutin und genauso lange im Bereich Gyrotonic tätig. In Deutschland gehört sie zu den Gyrotonic-Vorreitern. Ihre Ausbildung zum zertifizierten „Instructor of Gyrotonic“ machte sie in New York. Die Praxisinhaberin hat zudem unter anderem Fortbildungen in der Manuellen Therapie, Atemtherapie, Akupressur, Dorn-Breuss, Mulligan (Basic Course) und Schröpfkopftherapie.

Ein Gerät gebaut aus Holz und Leder, bestückt mit Kurbeln und Seilzügen – auf den ersten Blick kann diese außergewöhnliche Bewegungsmaschine an ein mittelalterliches Folterinstrument erinnern. Doch weit gefehlt, das Gegenteil ist der Fall.

Gyrotonic ist ein Alleskönner: Statt einzelner Muskeln werden Muskelfunktionsketten beansprucht – und somit wird Kraft, Beweglichkeit und Koordination zugleich trainiert und verbessert. Das ist einzigartig, kein anderes Sportgerät bietet dies. Mus-

keln und Bindegewebe werden gestrafft, der ganze Körper wird gleichzeitig geschmeidig wie der einer Katze. „Es handelt sich um ein ganzheitliches Konzept“, sagt Instructorin Ulrike Fischer.

Das Gyrotonic-Konzept beinhaltet Elemente aus Yoga, Schwimmen, Turnen und Tanzen. Diese sanften und hocheffektiven Übungen lassen jede Wirbelsäule entspannen und regenerieren. Der Erfinder Juliu Horvath sagt: „Gyrotonic ist ein wahrer Junghrunnen.“ Viele begeisterte Freizeit- und

Profisportler bestätigen dies. Das weiß auch Ulrike Fischer. Alle Sportler können davon profitieren, egal auf welcher Leistungsebene sie sich bewegen. Das Training zeichnet insbesondere aus, dass es auf ganz spezielle Parameter abzielt. So kann beispielsweise ein Tänzer gezielt an seiner Sprungkraft trainieren oder ein Weitspringer seinen Abstoß verbessern. „Mit den entsprechenden Trainingsplänen lassen sich verschiedenste Verbesserungen erzielen. Das ist es, was Gyrotonic so einzigartig macht“, so Ulrike Fischer.



BEWEGUNGS
LOUNGE

Mehr Infos unter: www.bewegungs-lounge.com