



„Gyrotonic – das ist die sanfteste und effektivste Trainingsmethode, die ich kenne“, sagt Ulrike Fischer.

BILDER: TRÖSTER

Ulrike Fischer: „Mit Bewegung etwas bewegen“

„Damals war ich ein Exot“, blickt Ulrike Fischer auf das Jahr 1997 zurück. In New York machte sie ihre Ausbildung zum zertifizierten „Instructor of Gyrotonic“.

Ulrike Fischers Augen leuchten, wenn sie erklärt, was sich hinter Gyrotonic verbirgt. Sie ist überzeugt von „ihrem“ Gerät, einem Alleskönner, wie sie sagt. Vor 13 Jahren wurde sie auf die Erfindung von Juliu Horvath aufmerksam. Er entwickelte Gyrotonic, um speziell auf Tänzer einzugehen und ihre Leistungsfähigkeit zu fördern.

Die heute 55-jährige Fischer, die sich seit jeher der Gesundheit verschrieben hat, machte sich auf den Weg nach Freiburg, um erste Erfahrungen zu sammeln. „Danach war mir klar: Ich möchte direkt beim Erfinder lernen“, sagt Fischer, die seit mittlerweile 30 Jahren selbstständig ist und eine Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie und Wellness in Feudenheim sowie seit April die Bewegungslounge Im Pfeifferswörth in Mannheim leitet.

Nachdem sie den Entschluss gefasst hatte, sich dem Gyrotonic intensiv zuzuwenden, machte sie sich auf den Weg nach New York zu Horvath, um bei ihm eine Art Praktikum zu absolvieren: „Das war eine spannende Zeit. Es kamen Tänzer der Metropolitan oder Schauspieler vorbei. Außerdem waren dort Praktikanten aus der ganzen Welt.“ Danach war klar: Ulrike Fischer wollte so ein Gerät, bestellte es und per Schiff wurde das von Hand gebaute Gyrotonic 1997 nach Deutschland gebracht. Seitdem ist es aus dem Leben Fischers nicht mehr wegzudenken. „Ich war selbst an der Wirbelsäule verletzt und habe es genutzt, um mich zu therapieren.“

Mit Erfolg, heute profitieren viele Patienten und Kunden von ihren Erfahrungen. „Mit Gyrotonic verbinde ich die sanfteste und effektivste Trainingsmethode, die ich kenne. Es werden Elemente aus Yoga, Schwimmen, Turnen und

Tanzen vereint“, erklärt Fischer und beschreibt die Wirkungsweise: „Durch die kreisförmigen, runden und fließenden Bewegungen wird ein gleichzeitiges Training von Kraft, Ausdauer und Koordination erreicht.“

Und schon macht sich Fischer, die aus einer Sportlerfamilie stammt, ans Werk und demonstriert voller Eifer Übungen. Sie erklärt jede Bewegung, auf was es ankommt und was die Wirkung ist. Skeptische Blicke lässt Ulrike Fischer nicht zu, vielmehr fordert sie auf, es selbst zu versuchen: „Viele sagen, dass das Gerät einem Folterinstrument ähnele, aber das Gegenteil ist der Fall. Außerdem wird es nie langweilig, weil man immer wieder neue Übungen ausprobieren kann.“

Das gilt auch für die 55-Jährige. Immer wieder entdeckt sie neue Übungen, entweder auf

Schulungen oder entwickelt selbst welche. Aktuell macht sie sich daran, neue Trainingsmethoden zu kreieren: „Bis die Übungen dann tatsächlich stehen, wird es dauern und viel Zeit in Anspruch nehmen.“

Eine spezielle „Gyrotonic-Zielgruppe“ gibt es jedenfalls nicht. Es kann präventiv, wie von ihr im Sport- und Gesundheitszentrum Pfeifferswörth gehandhabt, oder in der Physiotherapie eingesetzt werden. „Auch für die Generation 50plus ist das sehr interessant. Die Leute wollen fit bleiben und haben die gleichen Ansprüche wie junge Patienten. Die Zusammenarbeit macht mit jeder Altersgruppe Spaß.“

Daraus zieht auch Ulrike Fischer ihre Motivation: „Es ist toll, wenn man mit Bewegung etwas bewegen kann. Genau das ist es, was ich mir immer gewünscht habe und sich die Patienten über Erfolgsmomente freuen.“ Ludwig Ricke

Privatinstitut für plastisch-ästhetische Operationen

Unter Leitung von Dr. med. R. Fuchs mit über 20-jähriger Berufserfahrung!

NEU!
Erweiterung der Praxis durch einen erfahrenen Plastischen Chirurgen!

- Augenlidplastik
- Nasen- und Ohrenkorrektur
- Facelifting
- Faltenbehandlung
- Botox
- Brustoperationen
- Bauchstraffung
- Fettabsaugung
- Laserhaarentfernung

Medica Estetica

MEDICA ESTETICA
Wredestr. 33
67059 Ludwigshafen/Rhein
Telefon 0621-5292793
Telefax 0621-5292795

performance IMC
Vermögensverwaltung AG

mehrfach prämierte unabhängige Vermögensverwaltung – seit 14 Jahren direkt in Ihrer Nähe.

Testen Sie uns!
Vereinbaren Sie einen Termin für einen kostenlosen Depotcheck!

Unabhängige Vermögensverwaltung als Alternative zur Bankberatung

Ihre private Altersvorsorge in einem Umfeld niedriger Zinsen zu sichern, ist eine echte Herausforderung. Wie investiert man nachhaltig erfolgreich?

Wir strukturieren Ihr Depot mit den besten Möglichkeiten, die der Markt bietet. Ihre Altersvorsorge auch in einem schwierigen Finanzmarktumfeld langfristig zu sichern, steht bei uns an erster Stelle.

Augustaanlage 32 | 68165 Mannheim
Tel. 0621 / 40 17 12 30 | info@performance-imc.de
www.performance-imc.de

Zahngesundheit

Das Special rund um ein gesundes Lächeln

erscheint am 7. Dezember 2010

weß
SONNENSCHUTZ
TÖRE STEUERUNGEN

Rolläden • Jalousien • Markisen

Jetzt renovieren – jahrelang profitieren!*

*U-Wert-Verbesserung bis zu 68% mit TERMO-Energiespar-Rolläden!

Termo ist ein Patent der KlapPEX-Fenster GmbH.

Webb GmbH & Co. KG
Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Telefon: 06 21 / 8 42 39-0
Telefax: 06 21 / 8 42 39-11
www.wess-sonnenschutz.de
info@wess-sonnenschutz.de