

IM PARK TRAINING 

GYROTONIC®



GYROTONIC®

Das Gyrotonic® Expansion System ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. Es vereint fernöstliches Wissen über Körperenergie mit moderner Bewegungslehre. Die vielfältigen Bewegungen werden auf einem speziell dafür konzipierten Gerät, das mit Kurbeln, Seilzügen und variablen Gewichten versehen ist, durchgeführt. Dies geschieht unter Anleitung einer erfahrenen Instruktorin. Die meisten Übungen bilden eine in sich geschlossene Bewegungsabfolge. Diese sogenannten Endlosschleifen werden fließend und ohne Unterbruch beliebig oft wiederholt. Dabei wird das grösstmögliche Bewegungsausmass angestrebt. Die diversen Bewegungsmuster durchlaufen oft dreidimensionale, spiralförmige Bahnen und gestalten sich dabei simpel bis hoch komplex. Alle Übungen

werden durch ein entsprechendes Atemmuster rhythmisch unterstützt.

Zudem werden Muskeln in ihren Funktionsketten angesprochen und gestärkt. Vorhandene körperliche Asymmetrien können bewusster wahrgenommen und korrigiert werden. Die Bewegungsqualität wird verfeinert und das gesteigerte Körperbewusstsein führt zu einer besseren Koordination. Durch die zyklischen und regelmässig ausgeführten Bewegungen, in Kombination mit einer bewussten Atmung, wird neue Energie freigesetzt. Ausserdem fördert das Training eine bessere Haltung und verhilft zu einem funktionelleren Umgang mit dem Körper (sei es beim Sport oder am Arbeitsplatz).

Kann auch als Physiotherapie durch den Arzt verordnet werden.

Anmeldung und weitere Auskünfte

IMPARK TRAINING

SEESTRASSE 315

CH-8038 ZÜRICH

T +41 44 481 49 44

IMPARKTRAINING@HIRSLANDEN.CH

WWW.IMPARKTRAINING.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

Privatlektionen

Einzellektion à 55 Min. CHF 110.-

10er-Abo CHF 990.-