



GYROTONIC®

Das Gerätetraining im Physioteam

*physio*team

Krankengymnastik
Hannes Hübbe

Was ist GYROTONIC®

GYROTONIC® ist ein ganzheitliches Bewegungstraining. Sie trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft gleichzeitig.

Sie stärken schonend und effektiv Ihre Rückenmuskulatur. Durch permanenten Widerstand und einen gleichmäßigen Gegenzug wird das gesamte System „Wirbelsäule“ stabilisiert. Dabei wird besonderen Wert auf eine kräftige, vitale Körpermitte gelegt.

Sie lernen, Ihre Tiefenmuskulatur anzusteuern, im Unterschied zu einem herkömmlichen Training, bei dem oft unkoordiniert oberflächliche Muskelgruppen trainiert werden.

Sie artikulieren schonend und effektiv die tiefen Sehnen- und Bandstrukturen rund um die Gelenke.

GYROTONIC® verbindet wesentliche Prinzipien aus der Körperarbeit, Tanz, Yoga, Schwimmen und der chinesischen Meridianlehre zu einem einzigartigen Übungssystem. Es ebnet den Weg zu einer Bewegungskultur, in der Gesundheit, Ästhetik und das Potential des eigenen Körpers gleichermaßen geachtet werden.

Spezielle Trainingsangebote:

- bei Bandscheibenvorfällen
- bei Skoliosen
- bei Schulter- und Nackenbeschwerden
- bei Knie- und Hüftproblemen
- nach Operationen
- bei chronischen Schmerzsymptomen
- zur Vorbereitung und zur Rückbildung nach einer Schwangerschaft



Kerstin Reinhardt, Cert. GYROTONIC® Trainer, GYROKINESIS® Teacher, Cert. Movement Analyst, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Tänzerin.



GYROTONIC®

Terminvereinbarungen:

fon: 030/397 96 915

mobil: 0172/172 80 77

kerstinreinhardt@web.de

www.wavesandwings.de





physio team

Krankengymnastik
Hannes Hübbe

Tel 030-611 21 08
Fax 030-612 80 52 8

Heckmannufer 4 · 10997 Berlin
info@physioteam-berlin.de
www.physioteam-berlin.de