

Unabhängig von Belastungsgrad und Trainingsgeschwindigkeit ist **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** optimal für jeden Anspruch: Es kann sowohl zum Leistungsaufbau, zur Therapie oder zur Entspannung eingesetzt werden. So profitieren Menschen aller Altersklassen und jedes Fitnessniveaus von diesem System.



Unsere Praxis ist anerkannter Partner aller gesetzlichen und privaten Krankenkassen.



**GYROTONIC
EXPANSION SYSTEM®**

GYROTONIC® unterstützt Sie:

- trainiert die Muskulatur
- stärkt die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat
- löst Verspannungen und Blockierungen
- fördert die Koordination
- bringt durch die Verbindung von Atmung und Bewegung den Körper in Einklang
- schafft eine positive Ausstrahlung

Bei Interesse stehen wir Ihnen gerne persönlich mit weiteren Informationen zur Verfügung.

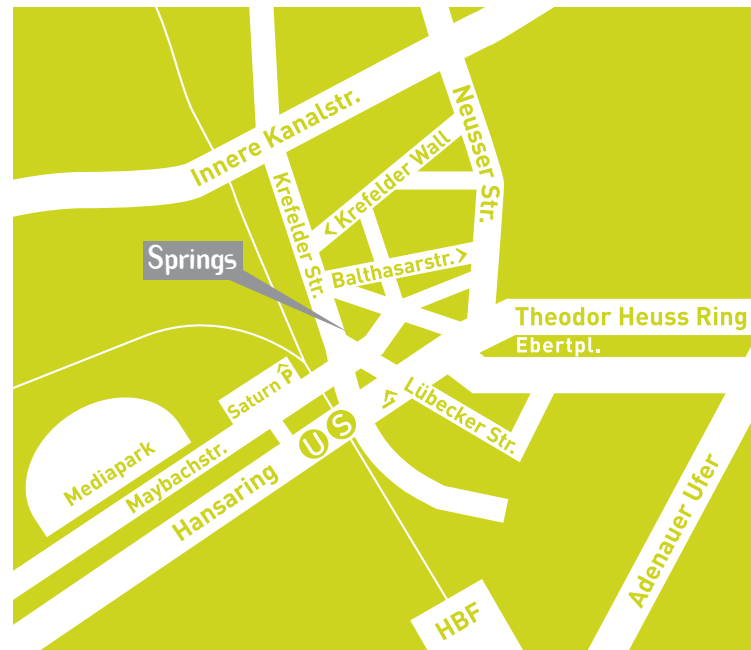
**Springs
Pilates Studio + Praxis**
Krefelder Straße 18
50670 Köln

Fon: 02 21.16 79 46-7
Fax: 02 21.16 79 46-8
info@pilates-studio-koeln.de
www.pilates-studio-koeln.de

U- und S-Bahnhaltestelle Hansaring.
Parkplätze sind im Hof vorhanden, Hofeinfahrt Krefelder Str. 18

GYROTONIC® hilft Ihnen bei:

- Schmerzen der Wirbelsäule
- muskulären Dysbalancen
- funktionellen Blockierungen
- Osteoporose
- Meniskus- und Bandläsionen
- Arthrosen und Skoliosen
- peripheren Nervenläsionen
- Bronchialasthma



GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® (GXS) ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als den zentralen Träger dieser Einheit betrachtet.



Das **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** wurde von Juliu Horvath entwickelt. Er integrierte Bewegungselemente aus Ballett, Schwimmen, Turnen und Yoga, die er zu einem völlig neuen Übungs- und Trainingssystem formte. Neben den Kenntnissen des natürlichen Bewegungsapparates beeinflusste sein tiefes Wissen über Akupunktur und chinesische Medizin die Entwicklung des Systems.

Das Ergebnis ist ein Gerät, das die fließenden, dreidimensionalen Bewegungsabläufe des Körpers fördert.



Die Einzigartigkeit des **GYROTONIC®** basiert auf völliger Bewegungsfreiheit – ohne Einschränkung bezüglich Bewegungsvielfalt, Belastungsintensität und Geschwindigkeit.

Mit dem **GYROTONIC®**-Gerät werden Gelenke und Muskeln systematisch und sanft in rhythmisch kreisenden Bewegungen trainiert. Durch korrespondierenden Ateinsatz wird jede Bewegung unterstützt und die verschiedenen Übungsteile weich und harmonisch miteinander verbunden.

Durch die Vereinigung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Atmung entsteht ein neues Körpergefühl und somit eine positive Ausstrahlung.

