

Aline Goepfert

Personal Trainerin, Gyrotonic® Ausbilderin



“Als ehemaliger Tänzerin sind mir herkömmliche Trainingsformen oft zu einseitig. Gyrotonic® verbindet Gesundheit, Ästhetik, Kreativität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eine ideale Alternative zum Fitnessstudio!”

Die in Stuttgart (John-Cranko-Schule), Zürich (Schweizerische Ballett Berufsschule) und München (Iwanson Schule) ausgebildete Tänzerin war u.a. am Landestheater Linz, in der O Vertigo Company (Montreal) und am Nationaltheater in München tätig.

Schon während ihrer Laufbahn als Tänzerin absolvierte sie eine Ausbildung zur Gyrotonic® und Gyrokinesis® Trainerin, die sie mit einer weiteren Ausbildung zur ganzheitlichen med. geprüften Ernährungsberaterin abrundete.

Seit dem Jahr 2000 arbeitet sie mit großem Erfolg als Personal Trainerin und bildet mittlerweile selber Gyrotonic® Trainer aus. Zusätzlich arbeitet sie als Tanzpädagogin an der Iwanson Schule und als Ernährungs- und Trainingscoach an der Bayerischen Theaterakademie in München.

Das **movARTE** ist ein großzügiges, schönes Studio und bietet neben Gyrotonic® außerdem:

- Kundalini Yoga Workshops
- Pilates
- Tanz für Kinder und Teenies
- Salsa
- Schauspielworkshops

Rufen Sie uns einfach an oder kommen Sie zu einer Probe-Stunde vorbei. Unser professionelles Team berät Sie gerne!

Testimonials

Expertenmeinungen

Dr. Hans-W. Wohlfahrt empfiehlt Gyrotonic® zur Behandlung und Training der Rückenstrecker (Buch: **So schützen Sie Ihre Gesundheit**, Z. Sandmann-Verlag, 2000)

„Ich bin mehr als überzeugt davon, dass Gyrotonic® jeder anderen herkömmlichen Behandlungsmethode überlegen ist; vor allem, wenn es von einer erfahrenen Person angewandt wird.“ (Dr. Jürgen Toft, Sportmedizin, Orthopädie, München/ Deutschland)

„Das Gyrotonic® System bietet in vielerlei Hinsicht ein gutes Instrument, weil es sich dicht an den Schnittstellen zwischen funktionellem Training, Kunst, Wissenschaft und Therapie bewegt.“ (Dr. Christian Larsen, Sportmedizin, Orthopädie, Mitbegründer der Spiraldynamik, Zürich/ Schweiz)

„Ich glaube, dass Gyrotonic® eine sehr intelligente und integrative neue Therapieform ist, die sich als ergänzendes, präventives und therapeutisches Fitnessstraining sehr wertvoll erweist. Meine Erfahrungen mit dem System sind bisher sehr positiv. Daher kann ich Gyrotonic® nur empfehlen.“ (Dr. Wego Kregehr, Chirurg, Sportmediziner und Mannschaftsarzt von Hannover 96, Hannover Scorpions und Hannover Indians)



movARTE

Baumgartnerstr. 15, 81373 München

Tel.: 089/ 769 917 15 oder Mobil: 0177/ 232 80 44

E-Mail: gyrotonic@movarte.de

www.movarte.de

GYROTONIC®

Eine kunstvolle Art,
Körper und Geist effektiv zu trainieren



movARTE

Erfunden wurde Gyrotonic® von Juliu Horvath, einem ehemaligen Profiturner und -tänzer ungarisch-deutscher Herkunft. Sein Konzept verbindet auf einzigartige Weise jahrtausendealtes fernöstliches Wissen von Körperenergie mit moderner Bewegungslehre. So finden sich in der Gyrotonic® Methode Schlüsselemente aus Yoga, Tai Chi, Tanz, Schwimmen, Kampfsport und Rudern wieder.

Der grundlegende Unterschied zu anderen Trainingsformen besteht darin, dass nicht eindimensionale, sondern komplexe dreidimensionale Bewegungsabläufe ausgeübt werden. Diese werden spiralisierend, in alle Richtungen gehend, ausgeführt und mit einer rhythmischen Atmung harmonisch verbunden.

Gyrotonic® ist eines der modernsten Trainingssysteme mit multipler Wirkungsweise:

- Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung werden gleichzeitig verbessert.
- Statt Muskeln isoliert zu beanspruchen, werden ganze Muskelfunktionsketten trainiert. Das fördert das Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Muskeln und aktiviert die rumpfnahen, schwer trainierbare Muskulatur.
- Die Körpermeridiane werden gezielt angesprochen, um die blockierten Energien zu befreien und Stress und Verspannungen abzubauen.
- Die fließenden Bewegungen massieren die Organe und aktivieren die physiologischen Prozesse im Organismus.
- Je nach Intensität und Schnelligkeit werden Herzkreislauf und Stoffwechsel angeregt.
- Die funktionelle Kapazität der Wirbelsäule wird erhöht: Unter Einbeziehung der gesamten Muskulatur rund ums Becken wird die Wirbelsäule aufgerichtet und ihre Flexibilität verbessert.

Es bestehen zwei voneinander unabhängige Trainingsformen, die beide mit den Gyrotonic® Grundlagen arbeiten: Das Gyrotonic Expansion System® und Gyrokinesis®.

In Einzelsitzungen wird ein Trainingsprogramm erarbeitet, das individuell auf Sie und Ihren Körper zugeschnitten ist. Unterstützt wird Ihr Körper dabei von einzigartigen, speziell für dieses System entwickelten Geräten, welche einen unterstützenden Widerstand geben ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Das Training am Gyrotonic® Gerät: Optimal für jeden Anspruch.

Als Fitnessstraining (präventiv) oder als schonendes Aufbau- und Entlastungstraining (rehabilitativ) eignet es sich für alle Alters- und Leistungsgruppen.

Im therapeutischen Bereich wird Gyrotonic® u.a. angewandt bei:

- Beschwerden und Erkrankungen am Bewegungssystem (z.B. chronische Rückenschmerzen und Verspannungen, Gelenkschmerzen, Bandscheibenvorfall, Arthrose, Skoliose, Osteoporose, Meniskus- und Bandläsionen)
- Herz- Kreislauferkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Bronchialasthma



Gyrokinesis®, früher bekannt als **White Cloud Yoga**, ist der Ursprung von Gyrotonic®. Es ist eine sehr dynamische, fließende Yogamethode.

Gyrokinesis® : Stärkt Körper und Geist und lehrt, sich fließend, gelöst und kraftvoll zu bewegen.

Die Stunde beginnt mit einer Selbstmassage, um den Körper vorzubereiten. Dann richtet sich der Fokus auf die Wirbelsäule und das Becken. Zu Beginn auf Hockern sitzend, später auch in liegender und stehender Position, werden Gelenke und Muskeln systematisch trainiert und die inneren Organe inklusive des lymphatischen Systems stimuliert. Die Bewegungen werden durch den Ateminsatz weich und harmonisch verbunden und eher wie ein Tanz und nicht wie traditionelles Yoga erlebt.

Da alle Übungen ohne Geräte stattfinden, können sie auch einzeln zu Hause, sowie am Arbeitsplatz zur Entspannung bei einseitigen Arbeitshaltungen angewandt werden.

GYROTONIC® und GYROKINESIS® sind eingetragene Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp. und werden mit deren Einverständnis verwendet. Fotos: Linda Schnauer (Porträt: Stephan Daniel). Design: Gitte Günther.

