



Alexandra Hornbergs in ihrem Krefelder Studio mit Elmar Claus: Aufüben des Oberkörpers mit gleichzeitiger Streckung nach oben – Gyrokinesis „upright spiraling“

Eine besondere Art von Training in der Welt der Körperfitness

## GYROTONIC® – das effektivste Grundlagentraining für Golfer

Klaus Pick ist wieder guter Dinge. Gut zwei Jahre lang plagte sich der rüstige Mensch mit Schmerzen in der rechten Schulter herum, die Gelenke „dort oben“ taten gleichfalls weh, der Golfschwung – und deshalb auch das Golfspiel – bereitete ihm dieserhalb

keine große Freude mehr. Behandlungen beim „normalen“ Physiotherapeuten halfen leider nichts, die Schmerzen wollten einfach nicht nachlassen. Bis er dann im Meerbuscher Elisabeth-Krankenhaus mit Gyrotonic in Berührung kam. „Ich

wusste ja zunächst auch nicht, was das war, aber bereits nach zwei Monaten gezielter Gyrotonic-Behandlung habe ich deutliche Verbesserungen gespürt“ freute sich Klaus Pick über die elementaren Fortschritte, „es wurde Woche für Woche besser, und nach einem halben Jahr konnte ich wieder schmerzfrei Golf spielen – ein herrliches Gefühl!“

**Gyrotonic: Ein golfspezifisches Fitness-Workout**

Diplom-Sportlehrerin Alexandra Hornbergs leitet bei der Krefelder inoges ag die Abteilung Gyrotonic/Gyrokinesis. „inoges“ steht dabei für „Innovation im Gesundheitswesen“ und hat sich das Angebot neuer, unikatener Trainingsinhalte auf die Fahne geschrieben. Allein in dieser Hinsicht passen „Gyrotonic“ und „Gyrokinesis“ bestens ins Portfolio des Unternehmens, das derzeit durch den Aufbau eines einzigartigen Gesundheitszentrums im denkmalgeschützten Ambiente der alten Husarenkaserne an der Krefelder Westparkstraße für Aufsehen sorgt. Im dort bereits fertig gestellten ersten Bauabschnitt macht Alexandra Hornbergs mit ihrem Gyrotonic/Gyrokinesis-Programm im schicken Designerambiente jedenfalls schon einmal richtig Lust auf mehr. Sie erklärt: „Gyrotonic und Gyrokinesis sind ganzheitliche Bewegungskonzepte, die den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachten. Es sind Bewegungssysteme, die auf einzigartige Weise altes fernöstliches Wissen von Körperenergie mit moderner Bewegungslehre vereinen.“ Die Unterscheidung zwischen „Gyrotonic“ und „Gyrokinesis“ dabei: Gyrotonic bezieht sich auf ein Training mit Geräten, während das Gyrokinesis-Workout ohne Geräte durchgeführt wird.

Das gezielte Gyrotonic-Angebot für Golfer ist dabei eine gradlinige Weiterentwicklung jener ursprünglichen Methode, die auf den ehe-

maligen ungarischen Ballett-Profi Juliu Horvath zurückgeht. Nachdem chronische Rückenschmerzen dessen Karriere unsanft stoppten, komponierte der auf diese Weise unfreiwillig zur Passivität verdonnerte Sportler ein völlig neues Trainingskonzept, indem er nach intensiver Recherche Elemente aus Akupunktur, Yoga und fernöstlicher Heilkunde miteinander verband – die Geburtsstunde von Gyrokinesis. Später entwickelte er für sein System geeignete Geräte. Eine spezielle aus Holz gefertigte Maschine (der „Pulley Tower“) mit Drehkurbeln und Gewichten erlaubt die Durchführung fließender, sanfter und kreisender Bewegungen. „Der Tower ist das Herz und die Seele von Gyrotonic sowie die Basis der weit reichenden Übungsvielfalt“, erklärt Alexandra Hornbergs weiter.

Zur Stärkung und Stabilisierung der beanspruchten Muskelgruppen sowie zur verbesserten Beweglichkeit der Gelenke haben PGA-Trainer David Rasmussen und Juliu Horvath dann ein golfspezifisches Gyrotonic-Training entwickelt – Gyrotonic Application for Golf. „Die Idee dieser Entwicklung war die Suche nach einem geeigneten Grundlagentraining für Golfer“, berichtet Alexandra Hornbergs. „Die Intention war, die essentielle körperliche Basis zu schaffen, die das Erlernen des Golfschwungs entscheidend unterstützen und auf jedem Leistungslevel perfektionieren sollen!“

Klaus Pick berichtet aus seinen Erfahrungen: „Man fühlt sich deutlich wohler und freier in seinen Bewegungen, wenn man die Übungen etwa eine Stunde lang gemacht hat. Die ganzheitliche Methode überträgt sich auf das Wohlbefinden in den Beinen, in der Oberkörper-Muskulatur, gewissermaßen auf den ganzen Körper.“

Gyrotonic ist kein klassisches Krafttraining. Ein wichtiger Aspekt besonders für die Golf spielende Klientel



Abb. 1: Rotation der Wirbelsäule – „Wie eine Schraube nach oben drehen“

Abb. 2: Golfschwung-Simulation

Abb. 3: Öffnung des Oberkörpers

Abb. 4: Arch and curl series „cross grip stretch into twist“

Abb. 5: Jumping stretching board exercise on the propellor

von Alexandra Hornbergs. Die Pre-Trainerin erklärt: „Speziell an diesem Punkt setzt das Gyrotonic-Training mit seiner Kombination aus Kraft-, Flexibilitäts- und Koordinierungstraining an. Entsprechend der Golftechnik basiert Gyrotonic auf der Grundlage von kreisenden, spiralisierenden und wellenförmigen Bewegungsabläufen, die fließend ineinander übergehen und ohne Unterbrechung aufeinander folgen. Dreidimensionale Bewegungen, kreisend, ohne Unterbrechung gegen einen gleichmäßigen Widerstand durchgeführt, bilden die Basis. Auf diese Weise werden statt einzelner Muskeln ganze Muskelfunktionsketten beansprucht. Kraft, Beweglichkeit und Koordination entwickeln sich gleichzeitig. Der Sehnen- und Bandapparat rund um die Gelenke wird gekräftigt, Verspannungen können abgebaut werden. „Dabei ist die Wirbelsäule Dreh- und Angelpunkt des Gyrotonic“, informiert Alexandra Hornbergs weiter. „Durch die dreidimensionalen Bewegungen werden Blockaden in der Wirbelsäule gelöst, sie wird flexibel und elastisch. Eine flexible Wirbelsäule und eine stützende Bauch- und Rückenmuskulatur verbessern einen weichen und durchschwingenden Golfschlag erheblich.“

Parallel zur kräftigenden und dehnen- den Wirkung des Gyrotonic-Systems lernen die Spieler, ihren Körper so zu bewegen, dass ein besserer Golfschwung daraus resultiert. Alexandra Hornbergs: „Durch unsere permanente Betreuung, unsere Korrekturen und Bewegungsführungshilfen im Stile eines Personal Training erfährt jeder Sportler eine neuartige Qualität besonderer individueller Betreuung.“

Die Wirkung des Gyrotonic-Trainings ist eindrucksvoll:

- **Kraftaufbau bei gleichzeitiger Steigerung der Beweglichkeit von Hüfte, Wirbelsäule und Schultern**
- **Verbesserung der Rotation der Arme**
- **Kräftigung der Arm- und Handgelenke**

## Gyrotonic-Wochenend-Angebote

Try it out! Improve your game!

Testen Sie den Trainingseffekt von Gyrotonic/Gyrokinesis. Persönlich und exklusiv.

**Termin:**  
Gyrotonic-Golf-Schnuppertag  
am Samstag 08.09.2007  
von 11:00 bis 14:00 Uhr

Im Krefelder Studio unterbreitet die inoges ag ein Wochenend-Angebot – einen Gyrotonic-Workshop. Das Angebot wird von Pre-Trainerin Alexandra Hornbergs durchgeführt und richtet sich an alle Gyrotonic-Begeisterte, die bereits etwas Erfahrung im Training an den Geräten – mindestens 1/2 Jahr regelmäßiges Training – gesammelt haben und diese nun intensivieren möchten.

**Termin:**  
Samstag, 01. September oder  
24. November 2007  
von 11:00 bis 13:00 Uhr und  
von 14:00 bis 16:00 Uhr,  
Studio Krefeld, Girmesgath 133-135  
(neben dem KönigPalast),  
Kosten: € 65.00

**Anmeldung:**  
inoges ag, Alexandra Hornbergs,  
Gyrokinesis Pre Trainer &  
Gyrotonic Trainer Level I  
Tel.: 02151 65848971  
(Montag-Mittwoch-Freitag)  
oder 02150 917355  
(Dienstag und Donnerstag)

## Zur Person: Alexandra Hornbergs

Diplom-Sportlehrerin Alexandra Hornbergs (31) bietet im neuen Studio des Gesundheitsdienstlers „inoges ag“ in den kernsanierten Räumlichkeiten der alten Husarenkaserne an der Girmesgath 135 in Krefeld die aus den USA stammende Trainingsmethode GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® an. Ein Workout, das Anfang der 80er Jahre in New York vom ungarischen Ballettprofi Juliu Horvath entwickelt wurde.

Alexandra Hornbergs absolvierte 2001 bei Paul Horvath, dem Bruder

des Erfinders, im europäischen Ausbildungszentrum in Bad Krozingen ihre Ausbildung zum Gyrotonic-Trainer Level I und erweiterte ihr Know-how um Zusatzzertifikate zur therapeutischen Anwendung der Trainingsmethode. Seit 2006 führt die Diplom-Sportlehrerin den Titel Gyrokinesis Pre Trainer. Golf-spezifische Kenntnisse erwarb sie durch die Zusatzausbildung „Gyrotonic Application for Golf“ bei PGA-Trainer David Rasmussen.

- **Verbesserung der Körperwahrnehmung**
- **Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit**
- **Bewusstmachung komplexer Bewegungsabläufe**
- **Reduktion von kompensatorischen Ausweichbewegungen und somit aktive Verletzungsprophylaxe**
- **Behebung schmerzhafter Zustände.**

Auch Elmar Claus, Golfspieler und Manager beim GC Haus Bey und seit geraumer Zeit ständiger Gast im Studio von Alexandra Hornbergs, ist begeistert: „Ich gehe und spiele aufrechter, mein Schwung ist wesentlich runder, ich spiele konstanter, schlage den Ball weiter und zielgerichteter. Das führe ich in erster Linie auf das effektivste Grundlagentraining für Golfer durch die Gyrotonic-Methode zurück.“

von Alexandra Hornbergs. Die Pre-Trainerin erklärt: „Speziell an diesem Punkt setzt das Gyrotonic-Training mit seiner Kombination aus Kraft-, Flexibilitäts- und Koordinierungstraining an. Entsprechend der Golftechnik basiert Gyrotonic auf der Grundlage von kreisenden, spiralisierenden und wellenförmigen Bewegungsabläufen, die fließend ineinander übergehen und ohne Unterbrechung aufeinander folgen. Dreidimensionale Bewegungen, kreisend, ohne Unterbrechung gegen einen gleichmäßigen Widerstand durchgeführt, bilden die Basis. Auf diese Weise werden statt einzelner Muskeln ganze Muskelfunktionsketten beansprucht. Kraft, Beweglichkeit und Koordination entwickeln sich gleichzeitig. Der Sehnen- und Bandapparat rund um die Gelenke wird gekräftigt, Verspannungen können abgebaut werden. „Dabei ist die Wirbelsäule Dreh- und Angelpunkt des Gyrotonic“, informiert Alexandra Hornbergs weiter. „Durch die dreidimensionalen Bewegungen werden Blockaden in der Wirbelsäule gelöst, sie wird flexibler und elastisch. Eine flexible Wirbelsäule und eine stützende Bauch- und Rückenmuskulatur verbessern einen weichen und durchschwingenden Golfschlag erheblich.“

Parallel zur kräftigenden und dehnen- den Wirkung des Gyrotonic-Systems lernen die Spieler, ihren Körper so zu bewegen, dass ein besserer Golfschwung daraus resultiert. Alexandra Hornbergs: „Durch unsere permanente Betreuung, unsere Korrekturen und Bewegungsführungshilfen im Stile eines Personal Training erfährt jeder Sportler eine neuartige Qualität besonderer individueller Betreuung.“

Die Wirkung des Gyrotonic-Trainings ist eindrucksvoll:

- Kraftaufbau bei gleichzeitiger Steigerung der Beweglichkeit von Hüfte, Wirbelsäule und Schultern
- Verbesserung der Rotation der Arme
- Kräftigung der Arm- und Handgelenke

Weitere Informationen:

Primus Rückenzentrum

Oliver Stahl

Tel: 0211-311-311-0

[www.primus-atk.de](http://www.primus-atk.de)

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Bewusstmachung komplexer Bewegungsabläufe
- Reduktion von kompensatorischen Ausweichbewegungen und somit aktive Verletzungsprophylaxe
- Behebung schmerzhafter Zustände.

Auch Elmar Claus, Golfspieler und Manager beim GC Haus Bey und seit geraumer Zeit ständiger Gast im Studio von Alexandra Hornbergs, ist begeistert: „Ich gehe und spiele aufrechter, mein Schwung ist wesentlich runder, ich spiele konstanter, schlage den Ball weiter und zielgerichteter. Das führe ich in erster Linie auf das effektivste Grundlagentraining für Golfer durch die Gyrotonic-Methode zurück.“