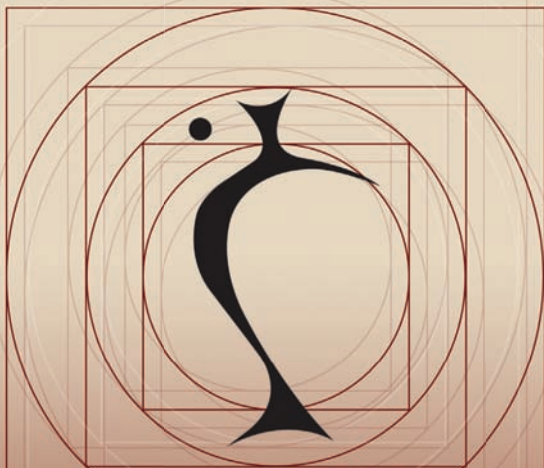


Die Kunst der
Bewegung



GYROTONIC®

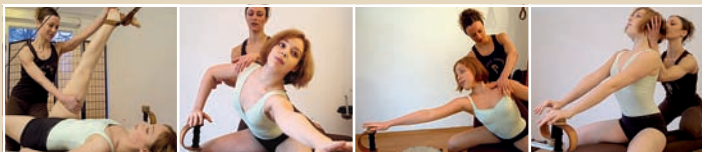
Körpertraining nach dem
GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

mit Anina von Molnar

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo and GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®
are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission

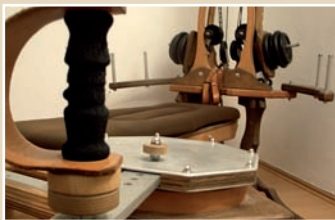
Die Kunst der *Bewegung*

Was ist GYROTONIC®?



Das **Gyrotonic Expansion System** basiert auf Übungssequenzen, die aus dem Yoga, Tanzen, Schwimmen und der Gymnastik entnommen sind. Das individualisierte anwendbare Gerät wird in den USA und in Europa von Orthopäden und Chiropraktikern als ergonomisch wertvoller als jede andere Einrichtung der physikalischen Therapie empfohlen. Es reaktiviert das gesamte neuromuskuläre System und stärkt die ligamentären Verbindungen, wie Sportärzte berichten. Die kreisende, spiralförmige Bewegung auf diesem Gerät ist dynamisch und dennoch sanft. Die Gelenke werden

durch diese kontinuierliche und fließende Bewegung von Verengungen der Bänder oder der Muskeln befreit. Das **Gyrotonic Expansion System** schafft optimales Wachstum auf allen Ebenen körperlicher Vitalität und Fitness. Der Trainierende arbeitet kardiovaskulär, verstärkt den Energiefluss des Körpers, dessen Ausdauer, Stärke und Flexibilität. Zusätzlich wird die Fähigkeit zur Konzentration erhöht. In individualisierten Einzelstunden werden die persönlichen Möglichkeiten und Ziele einer jeden Person berücksichtigt und zu einem Übungsprogramm vereint.



Information und Anmeldung:

ANINA VON MOLNAR
Licensed **Gyrotonic** Trainer

(08 21) 50 80 654

anina@integralarts.de

www.integralarts.de



GYROTONIC®