

regina muckenfuß

„Sei freundlich
zu deinem Leib,
damit die Seele
Lust hat, darin
zu wohnen.“

Teresa von Avila

regina muckenfuß



Regina Muckenfuß
GYROTONIC® und Pilates Trainerin

Ganghoferstraße 13
72764 Reutlingen

regina.muckenfuss@googlemail.com
www.regina-muckenfuss.de
Telefon: 07121 230858



The Art of Exercising and Beyond®

The Art of Exercising and Beyond®

regina muckenfuß

GYROTONIC®

Das GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

ist ein Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit begreift.

Die tragende und stützende Funktion der Wirbelsäule und ihre Beweglichkeit stehen im Zentrum der vielfältigen Übungen am GYROTONIC® Gerät.

Unter dem fließenden Bewegungsablauf bei gleichbleibendem Widerstand durch das Gerät wird die Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gekräftigt, die Gelenke geschont und das Bewegungsspektrum erweitert.

Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen, die tiefliegenden Bauchmuskeln gestärkt, die Haltung verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

In jeder Übung wird die Bewegung mit einem korrespondierenden Atemrhythmus verbunden. Über die tiefe Bauchatmung wird die Durchblutung des Bauchraumes angeregt und das Zwerchfell gekräftigt.

Mit diesem einzigartigen Training erreichen Sie Flexibilität, Kraft und Dynamik.

(<http://www.gyrotonic.com>)



GYROTONIC® ist eine optimale Vorbereitung und Ergänzung zu allen Sport- und Trainingsformen.

Tänzer, Musiker und Sänger profitieren von diesem anpassungsfähigen System ebenso wie Menschen, die einen Ausgleich zu ihrem bewegungsarmen Alltag suchen.

Die organisch fließenden Bewegungsfolgen fördern den intuitiven, emotionalen Bereich, kreieren Platz und führen zu einem Gefühl von Freude, Leichtigkeit und Freiheit.

Die GYROTONIC® Geräte haben keine Einschränkungen bezüglich Bewegungsvielfalt, Tempo und Intensität.

regina muckenfuß

GYROTONIC, GYROTONIC & LOGO,
GYROTONIC EXPANSION SYSTEM und
The Art of Exercising and Beyond sind eingetragene
Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp. und werden
mit deren Genehmigung verwendet.