



Sie gehen ganz individuell auf ihre Kunden ein – das Team der GSA im easy sports Angelo Bauso, Peter Hornung, Benjamin Hägele und Johannes Purgreth (v. l.)



Wer lächelt atmet mit dem Bauch

Im *easy sports*, dem bekannten Fitness-Studio, entsteht die *Gesundheits-Sport-Akademie* mit einem neuen Konzept für Fitness, Prävention, Rehabilitation und Wohlfühl im Alltag.

„Je ganzheitlicher wir den Menschen betrachten, desto größere Erfolge haben wir“, sagt Peter Hornung. In Münsingen hat er vor 20 Jahren ein Gesundheitszentrums gegründet und dort gelehrt. In Zusammenarbeit mit den Universitäten in Ulm, Stuttgart und Frankfurt hat er eine außergewöhnlich wirksame Therapie für Parkinson-Patienten entwickelt. Weit über 3.000 Patienten hat er behandelt, 2005 wurde er mit dem *James-Parkinson-Preis* ausgezeichnet.

Um sein Konzept weiter zu verbessern, schloss er sich nun mit *easy sports Fitness und Gesundheit* zusammen und

gründete die *GSA Gesundheits-Sport-Akademie*. In ihrem Konzept vereinen sich sportliches Training und gesundheitlicher Wiederaufbau. Als Niederlassung einer der führenden deutschen Schulen für therapeutische Berufe, der *medi-ABC GmbH*, und der *ASGE Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung* werden sie in Reutlingen ein breites Angebot an Ausbildungen zum Fitnesstrainer, Sportphysiotherapeuten und Fachsportlehrer anbieten. Ausbildungen, die nicht nur schneller sind als ein Hochschulstudium, sondern vor allem praxisnäher.

Gesund bleiben oder werden

„Ob Sie im *easy sports* Fitnessclub gesund bleiben oder in der *GSA Gesundheits-Sport-Akademie* gesund werden wollen, wir gehen mit Ihnen“, sagt Angelo Bauso, Leiter bei *easy sports*. Zusammen mit GSA-Inhaber und Orthopaedactor Johannes Purgreth und dem physiotherapeutischen Leiter Benjamin Hägele entwickelte Peter Hornung ein Konzept mit durch-

gehender individueller Betreuung auf der Trainingsfläche.

Training, welches nicht fachgerecht durchgeführt wird, kann bestehende Probleme verschlechtern. Wenn es Schwachstellen gibt, sollte das Aufbautraining gut überwacht und gesteuert werden. Peter Hornung hat dafür einen geschulten Blick. In 20 Jahren Erfahrung als Therapeut und Trainer schaut er auf den ganzen Menschen. Ist der Kiefer entspannt, sind die Schulterblätter gut verbunden, ziehen die Bauchmuskeln das Becken nach oben, stehen die Knie gerade über den Sprunggelenken?

So werden manche Probleme angegangen, bevor sie dem Trainierenden überhaupt bewusst werden. Nie ist der Übungsbereich im *easy sports* ohne die Aufsicht eines ausgebildeten Sport-Physiotherapeuten. Athletische Sportbegeisterte trainieren hier neben körperbewussten Senioren. Jeder Trainierende erhält einen detaillierten Trainingsplan, der alle sechs bis acht Wochen erneuert wird. Ein vielfältiges Kursprogramm rundet das Angebot ab: Neben Power-Workout, Cycling und Ironfit gibt es Yoga, Rückenfit und besondere Gesundheitskurse, die den Teil-

Peter Hornung erklärt die Feinheiten, auf die es beim Training ankommt – seine Erfahrung ist das Rückgrat der GSA

nehmern von ihrer Krankenkasse mitfinanziert werden.

Körper und Geist

Über eine Kombination von Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen mit Atem- und Konzentrationsübungen soll auch der psychische Bereich angesprochen werden. Motorische Einschränkungen wirken sich auch auf Gedächtnisfunktionen, Reaktionsvermögen und koordinative Fähigkeiten aus. Die Aktivierung im Training wirkt daher motivierend, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das psychische Gleichgewicht werden gestärkt. Dazu gehören auch Entspannungsphasen in den schönen Sauna- und Wellness-Bereichen des *easy sports*.

Was Peter Hornung bei der Entwicklung der *GSA-Parkinson Effektivmethode* wichtig war, wurde in der Verbindung von Gesundheitsakademie und Fitness-Studio vereint. Hierdurch

entstand eine Bündelung von Kompetenzen, die für viele Menschen sehr hilfreich sein wird.

Gute Laune und Lebensfreude

Es geht nicht nur um Training, es geht darum, umzudenken, alles verändert sich. Motivation und Selbstvertrauen beeinflussen den Botenstoffwechsel im Gehirn positiv – und umgekehrt. Eine positive innere Haltung spie-

Das Konzept der GSA verbindet Training mit Physiotherapie und Wohlfühl – Johannes Purgreth ist ausgebildeter Orthopaedactor

gelt sich auch im Äußeren wieder. Daher ist gute Laune und Lebensfreude das Kernthema für Peter Hornung. Lächeln, weiß er, fördert die richtige Atmung. Wer lächelt atmet automatisch stärker in den Bauch als in die Brust, das ist die wichtigste Basis für einen gesunden Körper.



NEU IN REUTLINGEN



Gesundheitsportakademie für Fitness, Prävention, Rehabilitation & Wohlfühlen.



Parkinson-Zentrum.



Ausbildungszentrum im Gesundheits- und Fitnessbereich.