



Ein brandneues Workout für Body and Soul: GXS-Training setzt nicht nur auf Körperstyling. Dieser Sport richtet sich nach innen. Die Energien fließen wieder, weil die wellenförmigen Bewegungen nicht nur die Muskeln trainieren, sondern auch Organe und Nervenbahnen entspannen. Hölzerne Geräte helfen beim wunderbaren Mix aus Tai Chi, Yoga, Tanzen und Schwimmen

## beauty So bewegt sich auch die Seele

Sit-ups und Leg-Curls sind Ihnen viel zu stressig? Sie wollen mehr vom Sport als einen Superpo? Hier ist Ihr Training!

Uma Thurman tut es in New York und Harald Schmidt in Köln: Sie trainieren an einem neuartigen Übungsgerät und sind vom Resultat begeistert. Das Gyrotonic Expansion System (GXS) schafft mehr als Bodystyling: Die geschwungenen Holzskulpturen sind sanfte Helfer, um nicht nur den Körper, sondern auch die Seele in Schwung zu bringen. Hier geht's weder um Muskelpakete noch Waschbrettbauch. Nein – „nice, lean, strong“, solle ein Körper sein, sagt Juliu Horvath, Erfinder der Yoga-Maschine. Mit Hilfe der richtigen Atemtechnik werden beim GXS Muskeln, Sehnen und Bindegewebe gedehnt und gekräftigt. Organe und Nervenbahnen erhalten eine Massage, der Stoffwechsel ändert sich, die Abwehrkräfte nehmen zu. Stress, Verspannungen und selbst chronische Schmerzen verschwinden, weil Energieblockaden sich lösen. Tolle Erfolge erzielt das Training bei Migräne, Osteoporose, Rücken- und Hüftleiden. GXS zieht Sportler aller Couleur an: Fitness-Freaks entdecken die sanfteren Moves, Bewegungsmuffel kommen auf Touren, und Burnout-Kandida-

ten finden Entspannung. Klingt wie Zauberei, und die ist es auch fast. „It's a brujakitchen“ – es sei eine Hexenküche, sagt der Meister. Seine Übungen setzen sich zusammen aus Elementen von Yoga, Tai Chi, Tanzen und Schwimmen. Eine einmalige Mischung aus geschmeidigen, wellenförmigen Bewegungen entsteht. Und die sollte man bei einem Experten erlernen, der sich auf jeden Schüler persönlich einstellt. Individuelle Anleitung ist für Einsteiger ein Muss. Darum kostet die Stunde beim ausgebildeten Trainer rund 100 Mark. Und dafür verwandelt er Bewegungsmuffel an Horvaths bizarrer Streckbank vielleicht in Bewegungswunder. Da taucht man anmutig wie ein Delphin, schleicht grazil wie eine Katze oder schwingt die Flügel majestätisch wie ein Adler. Und der Effekt nach jedem Training: Man fühlt sich auch genauso schön.

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN:**  
Im Internet unter [www.gyrotonic.com](http://www.gyrotonic.com)  
STUDIOS IN DEUTSCHLAND: Europa-Schulungszentrum für GXS, Tel. 076 33/15 0166

