

FITNESSPLUS EXPANDIERT WEITER

Am 26. Januar eröffnete eine weitere Fitness- und Gesundheitsanlage der Fitnesskette „fitnessplus“ ihre Tore. Die grosszügigen Räume an der Pfäffikerstr. 30 in Uster sind verkehrstechnisch gut zu erreichen. Das Angebot ist wie immer komplett. Dass es auch in der Schweiz immer mehr Fitnessclub-Ketten gibt, liegt auf der Hand: Funktioniert ein Studiokonzzept bei 2-3 Anlagen, kann man das Risiko ruhig eingehen, auch an mehreren Standorten nach dem gleichen Erfolgsprinzip zu eröffnen. Karin und Giusi Verre machen dies nun seit Jahren mit Erfolg. Nach den Standorten in Winterthur, Rickenbach bei Wil, St. Gallen, Stelz bei Wil, ist nun



Giusi Verre mit Sladjana Abramovic, Clubmanagerin fitnessplus Uster

auch Uster ein wichtiger Eckpfeiler in der „fitnessplus“ Familie geworden.

Info: www.fitnessplus.ch

fitnessplus
... wir bewegen Sie!

Pilates wird neu auch in der Therapie angewandt

Obwohl Pilates in der Bevölkerung zu einem bekannten Begriff wurde, ist die bewährte Rumpfstabilisationsmethode in der Therapie noch fast unbekannt. Der junge Schweizer und langjährige Pilates Personaltrainer **Danny Birchler** hat letztes Jahr das Pilotprojekt „Pilates in der Therapie“ mit Erfolg gestartet.



Die Methode ist heute aus der Therapie kaum mehr wegzudenken und wurde als vorbeugende Methode in die Therapie-Praxis voll integriert. Die Patienten haben nach zehn Besuchen einen sichtlichen Erfolg in der Rumpfstabilisation und in der Beweglichkeit erlangt. Danny Birchler führt NEU mit einer der grössten schweizerischen Massage und Therapie Schule, CELLSAN (www.cellsan.ch), einzigartig die Pilates Methode in den therapeutischen Ausbildungen ein.

Die Pilates Übungen werden langsam, präzise, kontrolliert und mit Gelenk schonenden Bewegungen durchgeführt. In Zukunft werden die Patienten wie auch die Bevölkerung mehr auf die Qualität und die Arbeitsweise der Behandlungen in den Gesundheitszentren sowie auch auf die Therapierenden setzen.

Info: www.dannybirchler.com

COI Sport ist wieder da!

Unter www.coisport.com kann man sehen, dass **Eduard Stettler** seine Marke wieder reaktiviert und an der Murtenstr. 110-112 in Frauenkappeln einen neuen, nach altem Konzept, Fitness-Shop eröffnet hat. COI steht für C wie competence, O wie optimizing und I für individuality. Es gibt viel über die Geschichte von Edi Stettler zu lesen, und er freut sich bestimmt über jeden Besuch.



Eduard Stettler

FITNESS Shop

ZÜRICH

THE FINE ART OF FITNESS

Qualität und Nutzen ist gefragt – ob Sportler oder Patient

Gesundheitsvorsorge, Kraft- und Leistungssteigerung und/oder -optimierung verlangen Ideen, Initiative und Qualität. Und ein ganzheitliches Denken. Damit das Bewusstsein für die Gesundheit als Grundlage von Lebensqualität und Leistungsfähigkeit baldmöglichst zum progressiven Handeln wird.

Möchten auch Sie Ihren Patienten den Rücken stärken?

DAVID Wirbelsäulenkonzept. Ein apparativ gestützte Trainingsmethode zur Verbesserung des Funktionszustandes der Wirbelsäule.

DAVID F 110



DAVID

Rufen Sie uns an und lassen Sie sich
individuell beraten:

DAVID Schweiz, 044 463 11 63