



ALLE ANBIETER FINDEN

FEEDBACK

Sie befinden sich hier: Fitness Vergleich, Yoga, Pilates, Personaltraining, Prävention und News | Newsarchiv | Details

Pressemitteilungen

**Neue HYPOXI-Standorte in Deutschland - Bayreuth, Bergisch-Gladbach und Herford**

Mit der Eröffnung von drei neuen HYPOXI-Studios in Deutschland in den letzten zwei Monaten befindet...

**Noch mehr Web 3.0: sportbrett.de launcht Sporties-Konto**

Hamburg, 28. Oktober 2010. Bewegung ins Netz zu bringen, das ist Ziel der jungen Plattform für...

**Figurstudio der RuckZuckFit Franchisekette eröffnet in Schmelz/Saarland**

Leipzig/Schmelz, 08.10.2010 - Die saarländische Gemeinde Schmelz bietet seit dem 25.09.2010 allen...

alle Pressemitteilungen

BMI-Rechner / Kalorien-Rechner



BMI-Rechner  
Kalorien-Rechner

Werben bei evivi.de

- Ihre Werbung auf evivi
- Pressemitteilungen publizieren - Fitness PR

Ihr Eintrag bei evivi.de

- Ihr Eintrag bei evivi

News aus den Bereichen Fitness, Yoga und Personaltraining

**Das ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessprogramm – physyolates® bringt den Körper in Top Form und baut gleichzeitig Stress ab**

Susanne Botzenhart ist ausgebildete Physiotherapeutin und hat langjährigen Erfahrungen als Aerobictrainerin, Pilates- Body and Mindtrainerin, Sportphysiotherapeutin und Leistungssportlerin. Dies ist die Grundlage für Ihr eigens entwickeltes Gesundheitsprogramm „physyolates“, welches Sie erfolgreich als Gruppenfitnesssystem im Markt etabliert hat. Im Gespräch mit evivi, spricht Sie über Ihr Konzept, beschreibt die Effizienz Ihrer kreativen Sportkombination und verrät uns Ihren geheimen Trainingstipp.

Interview mit Susanne Botzenhart



Logo: physyolates

**Der Name physyolates klingt sehr verheißungsvoll. Was genau verbirgt sich hinter dem Konzept?**

Man nehme als die Basis Physiotherapie, füge eine Prise Yoga hinzu und runde alles mit Pilates ab. Heraus kommt dabei das neue ganzheitliche Gesundheits- und Trainingskonzept physyolates.

**Sie bieten Ihr Gesundheitsprogramm als klassisches Gruppenfitness Konzept an. Was erwartet den Kunden beim Training?**

physyolates wird im Gruppen und im Personaltraining präventiv, rehabilitativ, sportlich oder als sportspezifisch Ergänzungstraining eingesetzt. Die Übungen werden eher langsam und konzentriert ausgeführt. Die Stunden haben verschieden Themen bzw. Schwerpunkte: für die innere Balance und Stabilität, für die Figur, für einen starken und beweglichen Rücken, als Anti Age Programm, bewegliche Hüfte und stabile Mitte etc.

**Wie wirkt sich das Training auf die Kunden aus?**

Der physyolatische Mix aus Stabilisation-, Kraft-, Beweglichkeits-, Gleichgewichts-, Koordinations-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen bringt den Körper in Top Form und baut gleichzeitig Stress ab.

**Welche Vorteile gegenüber anderen Trainingsmethoden hat physyolates?**

Die Pilatesübungen kräftigen und stabilisieren den gesamten Körper, vorwiegend jedoch unsere tiefe Muskulatur der Körpermitte (Powerhouse) und gleichzeitig verhelfen die Übungen außerdem zu mehr Beweglichkeit (auch im übertragenen Sinne)! Denn Kraft alleine bringt es nicht!

**Sind bestimmte Vorkenntnisse erforderlich, oder kann jeder mitmachen?**

Die Übungen sind abgestimmt auf die Bedürfnisse des modernen Menschen von heute. Dabei spielt es keine Rolle, wie fit oder wie jung man ist! Jeder kann mitmachen!

**Gibt es mehrere Variationen oder unterschiedliche Levels bei diesem Sport?**

Das Leistungsniveau jedes Einzelnen ist auch nicht immer gleich, sondern tagesformabhängig, deshalb muss jede Übung so modifiziert werden können, dass der Teilnehmer in diesem Moment optimal gefordert, jedoch nicht überfordert wird. Dabei spielt auch die Selbstverantwortung eine große Rolle. Der Übende soll lernen sich selbst zu vertrauen, Grenzen auszuloten und sie achtsam zu erweitern.

News

**HIT Training oder auch high intensity training genannt - Wichtiger Antagonist des "Volumentraining" oder nur Modeerscheinung?**

Dieses Thema hat im Bodybuilding und Fitnesstraining stets für hitzige Diskussionen gesorgt. Torben...

**Online Fitness Training – Das Personal Training für Zuhause**

Silvana Schlicht ist Gründerin der Online Plattform www.fitkurs.de, welche Ihren Usern die...

**Kinder Fitness in der Kids Academy – Auf Kinder wirkt das Vorbild und nicht Kritik**

Christina Becker ist bis Ende letzten Jahres im Management der Aspria Berlin GmbH für den Bereich...

zum Newsarchiv

Fitness-Lexikon



Lexikon - evipedia

Themenvielfalt

- aqua ausdauer bauch
- berlin bo buggyfit
- climbing cybex dynamic
- ernährung fettreduktion
- first fit fitness gym
- hypoxi pilardio po
- power sport

Weitere Informationen

- Unsere Partner
- FAQ - Hilfe
- Nützliche Links
- Gastautor bei evivi

## Wo können Interessenten physyolates trainieren und wie viele Anbieter sind für 2011 geplant?

Wir arbeiten unter anderem mit verschiedenen Robinsonclubs zusammen, welche Ihren Urlaubern, physyolates als Events anbieten! Zusätzlich führen selektierte lizenzierte Fitnessstudios mit speziell ausgebildeten Trainern, physyolates als Gruppentraining. Eine Liste mit den Lizenznehmern und ausgebildeten Trainern finden Sie auf meiner Website

Das Gesundheitsprogramm physyolates ist ebenfalls als Ausbildungskonzept entwickelt worden und wird bereits in diversen Einrichtungen in Stuttgart, Ulm, München, Hagen und Bad Säckingen gelehrt.

### **Abschließen hätten wir gern noch Ihren persönlichen Fitness – Geheimtipp gewusst.**

Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass es sich besonders gut anfühlt, bei Stress oder großer Erschöpfung ein paar Übungen zu machen. Dabei ist es besser eine einzige Übung konzentriert zu praktizieren, als sich „kopf- und herzlos“ in einer langen Anzahl zu verlieren. Danach fühle ich mich immer wohler, erfrischter, konzentrierter und voll Energie!

Vielen Dank für das Interview. Das evivi Team wünscht weiterhin viel Erfolg

Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.physyolates.com](http://www.physyolates.com) oder [www.robinson-event.de](http://www.robinson-event.de)

Autor: evivi Redaktion

#### **Vibrationstraining Qionic**

Effektives Vibrationstraining mit Qionic Vibrationstraining Geräten



#### **Yogalehrer/in in 10 Tagen**

Fundierte Ausbildung mit Zertifikat in Bad Wimpfen/Heilbronn!

Google-Anzeigen