

Gesundes Training in der «Gsundheitshüttä»

Im Jahr 2004 gründete die Familie Giuliani eine Familien GmbH zum Betrieb ihres Gesundheitszentrums «Gsundheitshüttä».

Heute sind sowohl die Eltern als auch die beiden Söhne im eigenen Unternehmen tätig. Das Team hat sich ein klares Ziel gesetzt: Wer hier trainiert, soll bis ins hohe Alter beweglich und gesund bleiben. Erfahrungen aus verschiedenen Ländern zeigen, dass der menschliche Muskel bis zum letzten Lebensstag aufgebaut und gestärkt werden kann. Mit gezielten Übungen wird dabei der altersbedingten Versteifung der Glieder und dem Kräfteschwund entgegen gewirkt. Die Erfolge sind teilweise verblüffend, aber bei näherer Betrachtung logisch. Ein durch spezielle Geräte sanft gekräftigter Muskel gewinnt rasch an Spannkraft zurück und unterstützt das Gleichgewicht. Studien im In- und Ausland belegen diese Trainingserfolge eindrücklich.

Ein SVNW-Mitglied will es genau wissen

Der 88-jährige Martin (Name geändert) las im **autonom** 1/08 vom angebotenen Spezialtraining, bei dem während sechs Wochen unter fachlicher Anleitung 2 x 45 Minuten wöchentlich trainiert wird. Martin ist keineswegs unspornlich, seit vielen Jahren besucht er jede Woche seinen Turnverein und ist beim 40minütigen Turnen und weiteren 35 Minuten Spiel mit dabei. Auch Wandern und Schwimmen im Sommer und Curling im Winter gehören zu seinen regelmässigen sportlichen Aktivitäten. Nun will er wissen, was ihm ein gezieltes Krafttraining bringen kann. Nach 5 Trainingseinheiten ist er restlos begeistert. Sein Gleichgewicht ist besser geworden, er kann sich wieder ohne Aufstützen vom Stuhl erheben, im Sitzen mit gestrecktem Bein seinen Fuss berühren und das Treppensteigen fällt ihm ebenfalls wieder leichter. Eine Ausnahme? Keineswegs, sagte Mike Giuliani. Die eingesetzten COMPASS-Geräte sind

speziell geeignet für ältere Personen, da sie auch die Bewegungskoordination fördern.

Mitmachen bei der Fitness-Initiative 08

Die bekannte TV-Sendung GesundheitSprechstunde auf SF zwei lanciert vom 18. April bis 14. Juni eine zweimonatige Fitness- und Gesundheits-Initiative und berichtet darüber in der Sendung vom 20. April. Die «Gsundheitshüttä» ist bei der



Kraft- und Koordinationstraining in der gleichen Übung

Initiative mit dabei als eines der drei empfohlenen Qualitätsstudios im Baselland. Vom 18. April bis 14. Juni gilt das Fitness-Gesundheitsabo (Kosten: Fr. 240.-), das 16 individuell abgestimmte Trainings bietet, natürlich mit Eintritts- und Abschlusstest sowie einer Körperfettanalyse.

Mehr Informationen gibt es bei:

Gsundheitshüttä | Bewegung für mehr Lebensqualität | Hauptstrasse 90 | 4133 Pratteln
Tel. 061 821 16 56 |
E-Mail: info@gsundheitshuette.ch