

## FELDENKRAIS IM TELE-GYM

Die gezielten, sanften Übungen - für Jung und Alt gleichermaßen geeignet - zielen auf ein bewußteres und schonenderes Umgehen mit dem Körper im Alltag.

Unter der Anleitung des versierten Lehrers Günter Bisges entdeckt der Zuschauer beim Mitmachen wieder die natürliche Fähigkeit, alltägliche Bewegungen richtig und ohne Anstrengung auszuführen. Körperliche Probleme, wie z. B. Rückenschmerzen, Muskelbeschwerden, Gliederschmerzen oder Verspannungen werden durch dieses einfache Bewegungstraining rückgängig gemacht, bzw. treten erst gar nicht auf. Feldenkrais-Übungen steigern unsere Wahrnehmungsfähigkeit und führen zu mehr Beweglichkeit, mehr Lebendigkeit - und mehr Lebensfreude!

Diese international anerkannte Bewegungsmethode, benannt nach dem israelischen Physiker Dr. Moshe Feldenkrais, erlebt sowohl im Gesundheitssport als auch in der Rehabilitation zur

Zeit weltweit einen enormen Boom.

Günter Bisges, ausgebildet in London und New York, ist Mitglied der Feldenkrais-Gilde. Der renommierte Feldenkrais-Lehrer hat auch abgeschlossene Ausbildungen in Psychotherapie und Naturheilkunde. Er lebt und arbeitet in München und unterrichtet an zahlreichen Institutionen in Europa und USA. Er wird begleitet von Stephanie Koch, die ihre Ausbildung in Wien erhielt und als Feldenkrais-Lehrerin in München und Bad Tölz tätig ist.

Die wissenschaftliche Beratung lag in den Händen von Prof. Dr. Siegfried Höfling, LMU München. Wer zu den TV-Sendezeiten nicht Zuhause vor dem Bildschirm mitmachen konnte, für den gibt es die inzwischen 16 TELE-GYM-Programme als Kauf-Video bei PSF Film + Video Programme GmbH, Haydnstraße 11, D-82327 Tutzing, Tel.: 08158-7776, Fax: 08158-7779.



## RIESE

*Er könnte ohne weiteres in einem Wiking-Film mitspielen. Der NABBA-Nord Hüne Hans-Werner Rössig ist mit fast zwei Metern Körpergröße und einem Kampfgewicht von 122 kg einer der spektakulärsten Athleten. Noch dazu präsentiert der extrem definierte Nationalkaderathlet, der im übrigen auf die Qualitätsprodukte von SPORT & FITNESS schwört, eine Muskelqualität, die ihn in den nächsten Jahren weit nach oben bringen wird. Uns freut es natürlich, ein wenig zum Erfolg von Athleten beige-steuert zu haben.*

## DEG AM EISEN

Seit September haben die Cracks der Düsseldorfer Eislaufgemeinschaft mit Holger Trotzki einen eigenen Krafttrainer, der sich zweimal wöchentlich um die Kraftkurve beim Deutschen Eishockey-Rekordmeister kümmert.

Ganz neu ist diese Aufgabe für ihn nicht, denn bei Holger, der gemeinsam mit Udo Bünz in Düsseldorf das Bug's Body leitet, trainieren schon seit gut 1 1/2 Jahren

die DEG-Stars Ernst „Gori“ Köpf und Rick Amann. Und beide sind bärenstark.

Die neuen Trainingseinheiten kommen bei der ganzen Mannschaft ausgezeichnet an. Dienstags hat Holger Trotzki reines Powerlifting-Training auf dem Plan, und am Donnerstag sorgt ein Zirkeltraining dafür, daß die Spieler für ihr Freitagsspiel auf die Sekunde topfit sind.



Von links nach rechts: Ernst Köpf, Holger Trotzki und Rick Amann vor dem „Bugs Body“ in Düsseldorf. Auch die anderen DEG-Spieler sind nun regelmäßig am Eisen.

