



## Leistungsfähigkeit und Lebensqualität durch individuelles Personal Training

Wenn ein Dienstleister im Fitness- und Gesundheitsbereich unter anderem viele Ärzte, Profisportler und Unternehmer zu seinen Stammkunden zählen kann, will das schon was heißen. activity balance, das von der Sporttherapeutin Sandra Wolf und dem Osteopathen Malte Wagner geleitete Institut für Health Management in Stuttgart, hat sich diesen Status seit 1999 konsequent erarbeitet und bietet in edlem Ambiente ein breites Spektrum mit ausgereiften ganzheitlichen Trainings- und Therapiekonzepten.

Wer in Beruf und Familie die Frau oder den Mann steht, kennt das Dilemma: Eigentlich müsste man mehr für die eigene Gesundheit und Fitness tun, doch oft fehlt dafür die Zeit – und noch viel häufiger der Antrieb, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Erst recht in einem oftmals

überfüllten Fitness-Studio, wo einem andere beim Schwitzen zuschauen. Weil die diplomierte Sporttherapeutin Sandra Wolf aus ihrer langjährigen Erfahrung als Personal Trainerin dieses Problem sehr gut kennt, hat sie ein Gegenkonzept zum klassischen Fitness-Studio entwickelt: ein integratives, ganzheitliches Trainingskonzept, das optimal auf die jeweiligen Bedürfnisse eingeht und die Bezeichnung „Personal Training“ beim Wort nimmt. Denn das Training findet stets nur mit einem Klienten und nicht in der Gruppe statt.

In einer Gründerzeitvilla in der Mörikestraße 3, am Fuß der Karlshöhe, hat activity balance seit Anfang 2009 seinen Sitz. Auf 300 Quadratmetern ist in den lichtdurchfluteten Räumlichkeiten im Gartengeschoss Wohlbefinden pur angesagt. Das edle Ambiente mit viel Holz und Stein lädt förmlich dazu ein, aktiv zu werden und etwas für den eigenen Körper zu tun. Beste Aussichten sind dabei gleich in doppelter Hinsicht garantiert: Zum einen, weil das

Training mit all seinen Bestandteilen für mehr Lebensqualität sorgt – zum anderen, weil die große Fensterfront den Blick auf den Fernsehturm und die bewaldeten Hänge des Stuttgarter Talkessels freigibt. Kurzum: Die Atmosphäre hat nichts mit einem herkömmlichen Fitness-Studio gemein.

### Maßgeschneidertes One-to-One-Training mit modernsten Geräten

Anspruch des Teams um Sandra Wolf und Malte Wagner ist es, für jeden Klienten ein ganz persönliches Trainingsprogramm zu konzipieren. „So individuell wie wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch unsere Bedürfnisse im Hinblick auf körperliche Aktivität, Gesundheit und Entspannung“, sagt die sympathische Fitness-Expertin, die nicht nur eine medizinische Qualifikation aufweist, sondern sich auch regelmäßig im In- und Ausland fortbildet. Standard-Trainings haben bei activity balance daher keinen Platz. Ebenso wenig bleibt das Training auf den Körper beschränkt, eine zentrale Rolle spielen auch die mentale Komponente, eine gesunde Ernährung und eine ausgeglichene Lebensweise.

Herzstück des Instituts ist die „Turnhalle“, wie sie liebevoll von den Klienten genannt wird. Der Raum beherbergt sorgfältig ausgesuchte und exakt aufeinander abgestimmte Geräte neuester Bauart für maßgeschneidertes One-to-One-Training. Dazu zählen eine ebenso stilvolle wie funktionelle Kinesis-Station von Technogym, die beinahe grenzenlose Trainingsmöglichkeiten bietet, ein original Gratz-Pilates-Reformer oder eine speziell entworfene therapeutische Kletterwand. Dazu kommen TRX-Training und Rudergeäte, aber auch ganz einfache, dafür aber umso wirksamere Hanteln zum Schwingen. Zum Portfolio gehören darüber hin-



aus Jogging, Nordic Walking, Mountainbike/Radfahren, Inlineskating und Yoga – auf Wunsch selbstverständlich auch beim Klienten vor Ort. Eine weitere Spezialität des Instituts ist das so genannte Faszientraining zum Aufbau eines geschmeidig-kraftvollen Bindegewebes. Hintergrund: Ist das Fasernetz der Faszien elastisch und belastbar, lassen sich körperliche Höchstleistungen abrufen, gleichzeitig garantiert ein intaktes Bindegewebe auch die körpereigene Verletzungsprophylaxe.

Ob Training für Herz-Kreislauf, Muskelaufbau, Koordination, Rücken oder Haltung, ob Pilates, sportartspezifisches Training, Marathonvorbereitung, Körperformung und Gewichtsmanagement mit samt Ernährungs-Coaching oder spezielles Training für Schwangere und junge Mütter: Bevor es an die Geräte oder ins Freie geht, findet zunächst immer ein ausführliches Beratungsgespräch mit detaillierter Anamnese statt.

### Ganzheitlicher Therapieansatz

Egal, für welches Training die Klienten sich entscheiden: Bei activity balance steht ihnen ein kompetentes Team zur Seite, das neben Sandra Wolf unter anderem auch eine Expertin für Pilates und einen Fachmann für Functional Training umfasst. Mit Malte Wagner verfügt das Institut zudem über einen engagierten Physiotherapeuten und hochqualifizierten Master of Science in Osteopathy, der mit seinem fachlich fundierten Behandlungsspektrum die einzelnen Trainings mit einem ganzheitlichen osteopathischen Ansatz perfekt ergänzt, zugleich aber selbstverständlich auch Patienten behandelt, die nur zur Osteopathie

in die Mörikestraße 3 kommen. Vor seinem Einstieg bei activity balance war Malte Wagner übrigens mehrere Jahre Leiter der Praxisgemeinschaft Rehamed in Stuttgart. Seit 2012 ist er zudem Dozent für Osteopathie an der International Academy of Osteopathy und schreibt Fachbücher für Therapeuten.

„Unser Organismus ist ein außerordentlich komplexes System, das schnell einmal aus dem Tritt geraten kann“, weiß Osteopath Wagner. Wolle man die Balance wieder herstellen, dürfe man deshalb einzelne Prozesse nicht isoliert betrachten. Die Osteopathie ist für ihn die ideale Therapie, weil sie durch ihren ganzheitlichen funktional-dynamischen Ansatz nicht nur die Symptome behandelt, sondern die Ursachen etwa von Bewegungseinschränkungen erkundet. Unterschieden wird dabei zwischen den Körperstrukturen – also Knochen, Muskeln, Organe und Nerven – und den Körperfunktionen wie etwa Durchblutung oder Verdauung. Struktur und Funktion bedingen sich gegenseitig: Eine Störung der Struktur beeinträchtigt zwangsläufig auch die Funktion des jeweiligen Körpersystems.

Durch die enge Verflechtung der Körpersysteme können Störungen an einer Stelle zu Beschwerden an einer ganz anderen Stelle des Körpers führen. Malte Wagner spürt diesen Zusammenhängen nach und stellt durch die sanfte manuelle Beseitigung von Blockaden und Bewegungsverlusten die körperliche Funktionsfähigkeit wieder her. Die Behandlung macht der Osteopath nur mit seinen Händen, er kommt also ohne invasive Maßnahmen wie etwa Spritzen aus. Und das mit Erfolg, wie das Resümee eines Patienten zeigt. „Ein halbes Jahr lang habe ich versucht, meine Schulterschmerzen in den Griff zu bekommen. Weder Ärzte noch Physiotherapeuten konnten mir helfen. Zum Schluss wurde mir sogar zu einer OP geraten. Schon nach vier Behandlungen bei Malte Wagner ging es mir deutlich besser und jetzt habe ich gar keine Schmerzen mehr.“

Therapiert werden nicht nur akute und chronische Probleme des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, sondern auch bestimmte Formen des Kopfschmerzes oder Migräne, Schwindel, Tinnitus, Störungen der Kiefergelenke, Atmungsprobleme, Verdauungsstörungen und gynäkologische Beschwerden. Ergänzt wird das Behandlungsspektrum um Massagen, manuelle Lymphdrainage und Shiatsu, für die im activity balance in Simon Rusitsch-



ka ebenfalls ein erfahrener Physiotherapeut zur Verfügung steht.

Last but not least ist das Institut bestens mit Fachärzten unterschiedlichster Disziplinen vernetzt. „In Kombination mit unseren Trainings- und Behandlungsangeboten sorgt dieser Austausch für ausgezeichnete Ergebnisse, ein neues Körpergefühl und ein ausgewogenes Leben“, bilanziert Geschäftsführerin Sandra Wolf. ◆

### activity balance

Health Management  
Mörikestraße 3  
70178 Stuttgart  
Telefon 0711 22 07 01 30  
Telefax 0711 22 07 01 29  
info@activity-balance.de  
www.activity-balance.de

