

– das neue ganzheitliche und von mir entwickelte Gesundheits- und Trainingskonzept – vereint das Beste aus verschiedenen Welten: Physiotherapie, Yoga und Pilates.

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

Infos über Übungskurse, Personal-Training und Ausbildungsangebote finden Sie unter [www.physyolates.com](http://www.physyolates.com)



Susanne Botzenhart  
Privatpraxis / Studio  
Hasensteige 16,  
D-89081 Ulm  
Handy +49 1522 8918614  
[physyolates@gmail.com](mailto:physyolates@gmail.com)

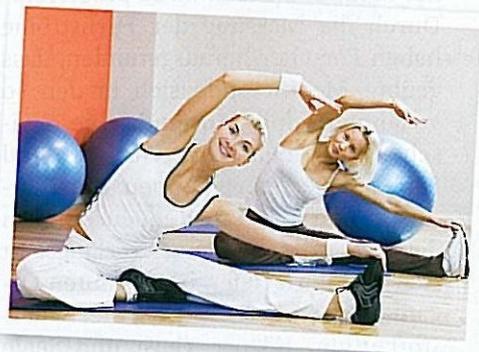
# Fit in den Winter!

Auch in der kalten Jahreszeit gibt es eine Vielzahl sportlicher Aktivitäten, die gut tun und Spaß machen.

**Im Sommer will man raus – radeln, laufen oder an den Badesee. Wenn die Tage kürzer und vor allem auch kühler werden, hat man mal wieder die Muße, ganz neue Dinge auszuprobieren.**

## physyolates®

in Ulm, um Ulm und um Ulm herum!



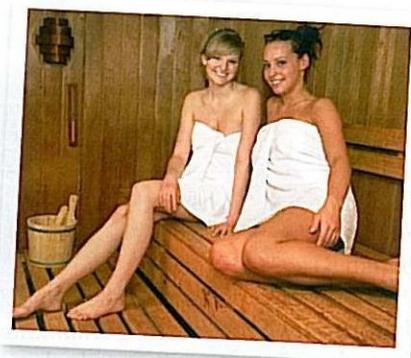
„physyolates“ heißt die neue Methode, die die Ulmer Physiotherapeutin Susanne Botzenhart erfunden hat. Mit einer Mischung aus Physiotherapie, Yoga und Pilates werden – unabhängig vom Alter und Trainingszustand – Körper und Geist auf intelligente Weise trainiert. Muskeln werden aufgebaut, während gleichzeitig Stress und Körperfett abgebaut werden. Außerdem wird die Beweglichkeit gefördert! Denn Kraft alleine bringt es nicht!

Dieses Trainingskonzept basiert auf drei Säulen: Der Body-Scan: Sie lernen, sich Ihres eigenen Körpers wieder bewusst zu werden. Die Atmung: Geschickt eingesetzt, kann die Atmung negative Spannungen abbauen und gleichzeitig positive Spannungen aufnehmen. Die körperliche Übung: Der Mix aus Pilates, Yoga und Physiotherapie führt zu mehr: Fitness, Gesundheit, Spannung, Entspannung, Energie, Kraft und yogischer Gelassenheit.



## Einfach mal die Box-Handschuhe anziehen

Fit-Box heisst der neue Trendkurs im P 15. Dabei steht neben der Fitness auch der Spaß im Vordergrund. Hier werden besonders die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Wer sein Fett loskriegen und Stress abbauen möchte oder einfach nur ein Menge Spaß haben will, ist hier genau richtig. Keine Angst, außer dem Sandsack muss hier keiner harte Schläge einstecken!  
[www.p15.de](http://www.p15.de)



## Heiße Sache mit Wohlfühlfaktor

Wer sich bisher noch nicht in die Sauna getraut hat, sollte dies unbedingt einmal versuchen. Dass das schweißtreibende Vergügen besonders gesund ist, das ist bekannt. Ein Tag oder ein Abend in der Sauna kann eine echte Auszeit vom Alltag sein. Rein in die Sauna, Augen schließen und einmal ganz entspannt in sich reinhören. Das schöne: PC's, Telefone, Fernseher oder was einen im Alltag sonst so ablenkt, müssen draußen bleiben!