



Das Gesundheitspark Trainingssystem

Gesundheitspark Thalwil
Zentrum für Bewegungsmedizin



Das Gesundheitspark Trainingssystem

Das 5-Sterne-Prinzip für Ihre Gesundheit

Der Gesundheitspark Thalwil steht **seit über 40 Jahren für gesundheitsorientiertes Training auf höchstem Niveau**. Das GPT Trainingssystem basiert auf dem 5-Sterne-Prinzip. Einem ganzheitlichen System, das Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und einen gesunden Lebensstil in einem individuell abgestimmten Programm vereint.

- Das Konzept entfaltet seine **volle Wirksamkeit nur als Gesamtpaket.**



- **Alle fünf Bereiche greifen ineinander:**
wissenschaftlich fundiert, medizinisch begleitet und dauerhaft wirksam.



- **Das System wird** im Erstgespräch jeder Interessentin und jedem Interessenten **in seiner Gesamtheit erklärt.**





DIE 5 STERNE – DAS AUSGEWOGENE TRAININGSSYSTEM

Im Idealzustand sind **alle fünf Bereiche (Sterne)** in einem **ausgewogenen Verhältnis** in den Trainingsplan integriert.

Durch das GPT Trainingssystem kann der Idealzustand optimalerweise **lebenslang zur Gesunderhaltung und zur Prävention** beibehalten werden.



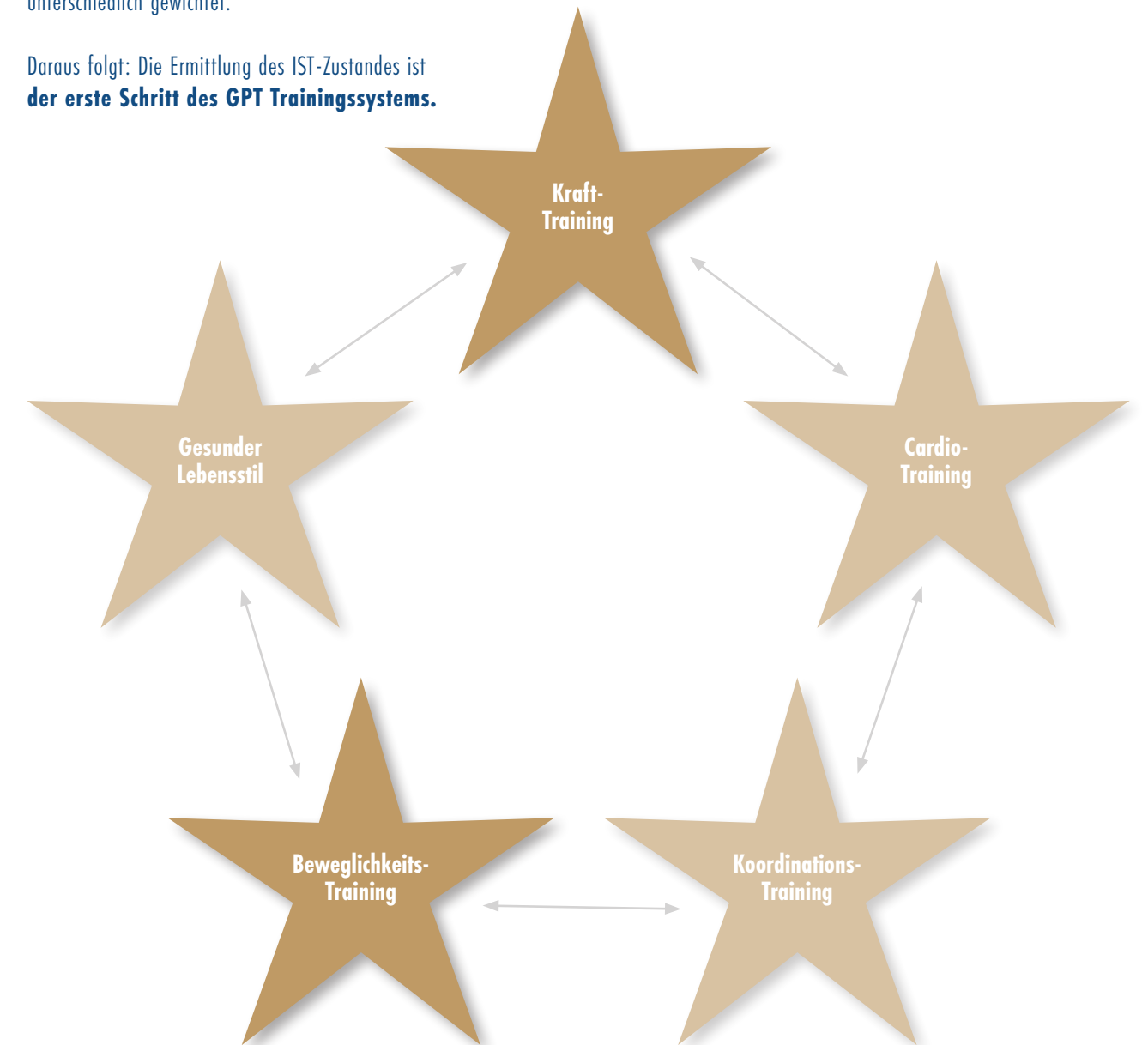


★★★★★

Bestandesaufnahme – zur Ermittlung des IST-Zustands

Je nach Beschwerdebilder, Trainingszustand, Trainingserfahrung und Zielsetzung werden die **5 Sterne** von Person zu Person unterschiedlich gewichtet.

Daraus folgt: Die Ermittlung des IST-Zustandes ist **der erste Schritt des GPT Trainingssystems.**



Testings – zur Ermittlung des IST-Zustands

Inbody Messung – Analyse der Körperzusammensetzung:
Muskelmasse, Fettanteil, Wasserhaushalt und Verteilung

E-Scan – Messung der Sauerstoffaufnahme in Ruhe
und der individuellen Stoffwechselaktivität

FMS – Funktionelle Bewegungsanalyse:
Ermittlung von Kraft und Beweglichkeit in Alltagsbewegungen

David-Krafttest – Isometrische Tests für Rücken- und
Gelenkmuskulatur, auf spezialisierten Messgeräten

Blutanalyse – Bei Metabolic Balance:
Detaillierte Grundlage für individuelle Ernährungsempfehlungen

Die Ergebnisse legen die Gewichtung der Sterne fest



Jeder Stern im System besteht wiederum aus verschiedenen Sub-Konzepten



Auch die Gewichtung der Konzepte innerhalb eines Sterns ist von Person zu Person unterschiedlich, aber in einem Trainingsplan sind immer alle Elemente enthalten.

Alle Sub-Konzepte auf einen Blick

1

KRAFTTRAINING

Muskelaufbau · Stabilität · Rückengesundheit

- › **Functional Trainings-Konzept** – ganzheitliches Training für natürliche Bewegungsabläufe, Rumpfstabilität und Koordination
- › **David Konzept** – computerunterstütztes Bewegungsprogramm um Rücken- und Gelenkbeschwerden zu vermeiden
- › **Humansport Konzept** – Funktionales Muskeltraining für Ganzkörperbewegungen
- › **Dr. Wolff Konzept** – gerätestütztes Rückentherapie- und Präventionsprogramm

2

CARDIOTRAINING

Ausdauer · Herzgesundheit · Fettverbrennung

- › **Group Fitness** – gemeinsames Fitness-Training, mit Trainer, Musik und Gruppendynamik
- › **Outdoor-Varianten** – Bewegung in der Natur als ergänzende Trainingsform
- › **Kontinuierliche Dauermethode** – konstantes Ausdauertraining ohne Pausen bei gleichbleibender Intensität
- › **Intervallmethoden** – Herz-Kreislauftraining mit systematisch abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen

3

KOORDINATIONSTRaining

Balance · Reaktion · Sturzprävention

- › **Sensopro** – Videobasiertes Training für Balance, Stabilität und Koordination mit instabilen, geführten Bewegungen
- › **Sicher Gehen** – Spezialprogramm zur Sturzprävention und Gangsicherheit
- › **Group Fitness** – spezifische Gruppen-Lektionen zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- › **1:1 Individuelles Gesundheits-Coaching** – Situativ angepasstes und kontrolliertes Training gemeinsam mit einem Gesundheitscoach.

4

BEWEGLICHKEITSTRaining

Mobilität · Faszien · Körperwahrnehmung

- › **Yoga und Yin Yoga** – Verbesserung der Beweglichkeit durch gehaltene Positionen
- › **Stretching und Faszienmobilität** – Gezielte Dehnung und Gewebepflege
- › **1:1 Individuelles Gesundheits-Coaching** – Individuelle Begleitung bei komplexen Problemstellungen

5

GESUNDER LEBENSSTIL

Ernährung · Erholung · Stressmanagement · Schlaf

- › **Ernährungscoaching / Metabolic Balance** – Individuelle Ernährungsberatung auf Basis einer Blutanalyse
- › **Aktive Entspannung** – Wohlfühloase Day Spa als Teil des Gesundheitskonzepts
- › **Coaching und Stressmanagement** – Verhaltensberatung zur Lebensstiloptimierung
- › **Schlaf** – Bewusste Integration von Erholung zur Stärkung der Gesamtkonstitution





Re-Testing und Zielsetzung

Alle 3 bis 4 Monate werden die Testings wiederholt. Gemeinsam mit dem Trainer werden die Fortschritte ausgewertet – und die neue Trainingsperiode auf Basis des **S.M.A.R.T.-Prinzips** geplant.

Das S.M.A.R.T.-Prinzip

S	Spezifisch	Konkrete, präzise Zielbeschreibung – kein vages «ein Bisschen fitter werden»
M	Messbar	Das Ziel ist durch Testergebnisse belegbar und dokumentiert
A	Attraktiv	Das Ziel ist persönlich bedeutsam und motivierend
R	Realistisch	Das Ziel ist in der nächsten Trainingsperiode erreichbar
T	Terminiert	Ein klarer Zeitrahmen bis zum nächsten Re-Test ist definiert

DER COACHING-PROZESS

Das Coaching-Modell des Gesundheitsparks Thalwil hat ein klares Ziel:
Jede Person soll sich das selbstständige Gesundheitstraining zu einer dauerhaften Gewohnheit machen. Auch unabhängig vom Coach.
Das bedingt eine Verhaltensänderung. Verhaltensänderung wird nur dann gefestigt, wenn Handlungen zur Gewohnheit werden.
Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung und Regelmässigkeit.

Trainingsperiode und Begleitung

Zwischen zwei Testterminen liegt eine Trainingsperiode von 3 bis 4 Monaten.
In dieser Zeit bleibt der Trainer über die GPT Coaching App regelmässig in Kontakt. Mit Erinnerungen, Feedback und Motivation.

Erstgespräch & Testing	Trainingsplan	3 bis 4 Monate Training	RE-Testing & neue Ziele
------------------------	---------------	-------------------------	-------------------------



Das Gesundheitspark Trainingssystem

Das macht Sinn

Der Gesundheitspark unterscheidet sich grundlegend von standardisierten Fitness-Angeboten.
Folgende Punkte machen den Unterschied:

Ganzheitlichkeit statt Gerätepark

Im Gesundheitspark Thalwil werden alle 5 Dimensionen der Gesundheit trainiert – nicht nur Kraft oder Ausdauer. Das Zusammenspiel aller Sterne ist die Grundlage dauerhafter Gesundheit.

Medizinische Kompetenz im Haus

Physiotherapie und Arzt arbeiten direkt mit den Fitness- und Gesundheitstrainern zusammen. Bereits während einer laufenden Physiotherapie können Patientinnen und Patienten die gesamte Trainingsinfrastruktur nutzen.

Individuelles Gesundheits-Coaching inklusive

Individuelle Betreuung ist fester Bestandteil der Mitgliedschaft – nicht ein kostenpflichtiges Extra. Group Fitness, Kurse und 1:1-Einheiten sind im Angebot enthalten.

Messbare Fortschritte

InBody, E-Scan, FMS, David-Krafttest: Fortschritte sind sichtbar, dokumentiert und vergleichbar. Nicht Gefühl, sondern Daten und Fakten zeigen, was sich verbessert hat.

40 Jahre Erfahrung in Thalwil

Der Gesundheitspark wurde in Thalwil gegründet und ist in der Region verwurzelt. Dieses Vertrauen über Jahrzehnte ist nicht kopierbar.

Gesundheitspark Thalwil
Zentrum für Bewegungsmedizin

*9GRAD
Boulderpark Thalwil

Zürcherstr. 65
8800 Thalwil
www.gesundheitspark.ch
info@gesundheitspark.ch
043 388 41 41

Kostenlosen Beratungstermin buchen:

