

# European Health & Spa Award 2016

## Neue Behandlungsmethode ausgezeichnet

Die tsar® Gesundheitsbildung KG konnte den ersten Platz in Österreich und den dritten Platz in Europa beim diesjährigen European Health & Spa Award in der Kategorie "Best Signature Treatment" gewinnen. Eine unabhängige Jury ermittelt dabei die Gewinner nach einer langen und sehr aufwendigen Phase der punktgenauen Bewertung aller Teilnehmer.

Schon seit Jahren setzt sich das Unternehmen als Vorreiter mit dem Thema AKTIVE REGENERATION auseinander und bildet Trainer darin aus. Asymmetrien im Körper bei Klienten werden ausgeglichen, so dass diese bis zu 80 Prozent mehr Leistung abrufen können. „Die langgehegte Vermutung, dass falsche Spannungen viel Kraft kosten, bewiesen Biophysiker der University of Colorado. Das unglaubliche Ergebnis: Asymmetrisches Gehen erfordert bis zu 80% mehr Stoffwechselenergie (getestet wurden gesunde Studenten). Das bedeutet, dass unser Körper, wenn muskuläre Verspannungen vorliegen wesentlich mehr mechanische Kraft benötigt als notwendig. tsar® stellt genau diese Symmetrien im Körper wieder her und sorgt so dafür, dass Ihr Körper wieder für Sie arbeitet“ berichtet Sonja Ruprah-Weihs, die Entwicklerin von tsar®. Unsere Gesellschaft benötigt gesunde, leistungsorientierte, kreative, mutige, also belastbare Menschen. Doch hohe Stressanforderungen und Überlastungen zwingen viele in die Knie. Kopf- und Rückenschmerzen scheinen nahezu schon als normal,

krankheitsbedingte Ausfälle sind an der Tagesordnung und Burn-Out ist ein zwar ungerne, aber immer häufiger benutztes Wort. Zieht man Leistungssportler nun als Beispiel heran, könnte man jetzt fragen, warum sich manche öfter verletzen und schneller "ausgepowert" sind und andere vor Energie strotzen und so gut wie nie verletzungsbedingt ausfallen. Die "tsar®is" behaupten, dass dies kein Zufall oder gar Glück sei, sondern ganz klar am harmonischen (bzw. nicht harmonischen) Zusammenspiel von Spannung und Entspannung im Körper liegt. "Wird das Gehirn über einen langen Zeitraum Stress oder hohen Belastungssignalen ausgesetzt, werden Bewegungen eckig und ineffizient. Es macht einen erheblichen Unterschied,

ob alle Muskelzellen optimal zusammen oder ob nur Teilbereiche der Muskeln arbeiten um zum Beispiel einen Schritt zu gehen. Das Ergebnis der richtigen Synergie sind leichte, effiziente und schmerzfreie Bewegungen". Aktive Regeneration schafft durch einen Ausgleich von Dysbalancen sprichwörtlich eine Leistungssteigerung in Sekunden.

Infos: [www.tsar.at](http://www.tsar.at)

„Das Thema Aktive Regeneration wird zukunftsorientiert ein immer wesentlicherer Bestandteil für ein sinnvolles Fitnesstraining werden!“ ist KommRat Gerhard Span, Obmann der Sport- & Freizeitbetriebe WKO und Prokurist der Manhattan Fitnessanlagen überzeugt.



Piero Zecchini Tamina (Lefay Resort & SPA Lago die Garda, IT),  
Annette Fink (Therme AG, CH),  
Sonja Ruprah-Weihs (tsar® Gesundheitsbildung KG).

# FOTOKUNST

by Günter Hofstädter



Dieses Foto können Sie als  
Poster bestellen:  
[gunter.hofstaedter@gmail.com](mailto:gunter.hofstaedter@gmail.com)

FOTO: GÜNTER HOFSTÄDTER    MODEL: DENISA STRAKOVA