

## Erfahrungsbericht Briefe

### Auszüge aus Briefen, die persönliche Erfahrungen mit der DYNAMIC REBOUNding Methode beschreiben

#### **Paula Griessmann (63), CH-Bergdietikon**

Gerne dokumentiere ich meine Erfahrungen mit dem DYNAMIC REBOUNding. Nach circa zwei Wochen täglichem Training fühlten sich meine Beine leicht und schmerzfrei an. Bis anhin waren meine Beine schwer und schmerzten zeitweise wegen meinen Krampfadern, insbesondere im Sommer bei hohen Temperaturen. Eine ins Auge gefasste Operation war und ist bis heute nach zwei Jahren kein Thema mehr. Eine anderer überraschender Nebeneffekt stellte sich ebenfalls ein. Nach einer Mittelohrentzündung am rechten Ohr hatte ich regelmässig abends beim einschlafen ein klopfendes unangenehmes Ohrgeräusch. Kurze Zeit nach Beginn mit dem Training auf dem bellicon® war es weg, bis heute. Herzliche Grüsse und vielen Dank!

#### **Werner Fleischmann, CH-Schaffhausen**

Beim Kauf meines Trampolins wurde ich im CHI-ZENTRUM in Dietikon, vorgestern in unglaublich toller Weise mit den verschiedensten Reboundern vertraut gemacht. Frau Luginbühl hat sich für mich fast eineinhalb Stunden Zeit genommen, bis ich das richtige Gerät gefunden habe. Wann habe ich das letzte Mal so einen guten und intensiven Kundenservice erlebt? Ich kann mich nicht erinnern. Das Rebounding ist das eine und der Superservice im CHI-ZENTRUM das andere. Es lohnt sich auf jeden Fall auch die Homepage <http://www.chi-zentrum.ch> genauer unter die Lupe zu nehmen, weil man da schon viele gute Informationen und Anregungen bekommt. Das Chi-Zentrum ist beispielhaft für einen wirklich guten Kundenservice und hohe Professionalität und dahinter stehen Menschen, die auch das Menschliche neben der Professionalität in höchstem Masse einbringen. Einfach toll!

Übrigens, heute Morgen habe ich meine Rechnungen per E-Banking bezahlt. Meistens bin ich nach dem Zahlungsstress ziemlich grantig. So auch heute, aber heute kam mir die Idee, mein neu erworbenes Trampolin zu benutzen und den Stress sofort abzubauen. Das ist mir auch gut gelungen und ich dachte, dass das wirklich eine tolle Sache ist, sich kurz den Ärger aus dem Körper zu schwingen und dass man so ein Ding haben müsste. Das wäre für alle gut und hilfreich.

So genug, ich steig jetzt nochmals auf mein Trampolin und freue mich auf die guten "Schwingungen".

Nochmals vielen Dank und herzliche Grüsse, Werner Fleischmann

#### **Sabine Künzli, CH-Bolligen**

Ich kaufe schon seit Jahren (mindestens 25!) bei Ihnen ein, damals hatte mich eine Freundin auf Sie und die Rebounder aufmerksam gemacht. Ich liebe unser Trampolin und auch mein unterdessen 13-jähriger Sohn benutzt es mehrmals täglich. Ich glaube dass das die "Rettung" für ein hyperaktives Kind ist. Mit Hilfe des Trampolins kann es seine Energien besser regulieren. Seine Freunde kommen in unser Wohnzimmer und sind nach kurzer Zeit am schwingen. Ich finde, so ein Trampolin gehört in jeden Haushalt ganz besonders, wenn Kinder darin leben! Mit lieben Grüssen Sabine Künzli.

#### **Barbara Dreier, CH-Bern**

Liebe Ingrid, liebe Birgit, im Frühling durfte ich je einen Kurs bei euch absolvieren und ich profitiere täglich vom vermittelten Wissen! Seit November nutze ich das Belli-Swing jeweils kurz am Morgen und am Abend - es tut mir in jeder Hinsicht gut. Die physische und psychische Stabilität hat sich merklich verbessert. Ich verbringe die Wochenenden oft in einer Ferienwohnung und vermisse dort mein Gerät so, dass ich nun ein zweites angeschafft habe. Gerne komme ich bei Gelegenheit wieder für einen Kurs bei euch

vorbei und hoffe, dass ihr weiterhin viele Leute begeistern könnt für diese tolle Trainingsmöglichkeit! Herzlichen Dank.

### **Birgit Schwanz, CH-Zürich**

Das Belli-Swing / bellicon Trampolin hat seit November 2008 seinen festen Platz in meiner Wohnung, ich trainiere seither fast täglich zwischen 10 -20 Minuten und bin begeistert was sich während dieser Zeit verändert hat. Ich hatte das Minitrampolin wegen meinen Rückenproblemen auf Empfehlung einer Freundin gekauft und kann seither morgens wieder aus dem Bett direkt auf's Trampolin steigen um den Tag schwingend zu beginnen. Früher konnte ich mich nur unter Schmerzen aus dem Bett quälen. Eine positive Nebenerscheinung ist eine Gewichtsabnahme von ca. 5 Kilo, was mich natürlich sehr erfreut, weil ich schon seit Jahren mit meinem Gewicht kämpfe, ich esse eher mehr als früher, verbiete mir gar nichts, auch Schokolade nicht, und nehme kein Gramm zu. Es macht es mir sehr leicht dranzubleiben, weil ich ganz bequem daheim ohne grossen Aufwand, einfach nach der Dynamic Rebounding Methode trainieren kann und ich immer noch viel Spass daran habe.

Wichtig und unerlässlich fand ich die persönliche Betreuung durch Ingrid Luginbühl. Erstens beim Begleiten des Findens des für mich "richtigen" Trampolins und zweitens durch die Einführungslektion.

Durch die Lektion wurde mir meine Fehlhaltung bewusst und ich konnte meine "falschen" Bewegungsabläufe (die für meinen Rücken nicht förderlich waren), optimieren. Herzlichen Dank für die tolle Begleitung.

### **Maria del Carmen Gomez (39), CH-Buchs**

Vor einer Woche habe ich Ihren Rebounder erhalten. Seit dem ersten Tag mache ich 10 bis 20 Minuten Übungen darauf. Was soll ich sagen? Es ist phantastisch, einfach unglaublich!

Seit der Geburt meiner Tochter vor sechs Jahren, hatte ich Ödeme an den Fussknöcheln und auch oft schmerzhaft, wassergefüllte Beine. Und jetzt – nach nur einer Woche! - einfach weg, ich kann es gar nicht fassen. Was hatte ich nicht alles probiert: Weight Watchers, Ernährungsberatung, Fitnesscenter. Die Probleme mit den Beinen blieben... Jetzt bin ich auch zuversichtlich, meinem hartnäckigen Übergewicht längerfristig ein Schnippchen schlagen zu können. Ich werde dieses Gerät NIE mehr hergeben. Vielen herzlichen Dank! Übrigens: auch meine 6-jährige Tochter hat ihren Spass daran und „joggt“ täglich ein paar Minuten darauf :-)

### **Eberhard Hofmann, D-Bonn**

Im September 2005 erlitt ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Bandscheibenvorfall (im Kernspintomographen nachgewiesen). Ich war so gut wie gehunfähig und kam nur unter starken Schmerzen aus dem Bett. Mit Hilfe eines Stützkorsetts konnte ich mich dann zum Physiotherapeuten bewegen. Der sprach sich - auf meine Frage nach dem Nutzen von MediSwing in dieser dramatischen Lage - für den dosierten Gebrauch aus, lobte das Ding ausdrücklich und gab mir ein Büchlein von Gert von Kuhnhard mit. Ich fing unter Schmerzen mit dem Swingen an - und alsbald wurde es besser mit dem Rücken. Je häufiger ich mich auf dem Trampolin bewegte, umso "normaler" konnte ich mich anschließend wieder bewegen. Es ging so rasant, dass ich die vom Arzt verschriebene 12er Serie beim Physiotherapeuten schon vor der Halbzeit abbrach und nur noch swingte: Drei bis viermal am Tag jeweils 15 bis 20 Minuten. In den folgenden Monaten absolvierte ich eine medizinische Kräftigungstherapie am Gerät, zunächst ganz schön. Doch am 13. Februar 2006 erlitt ich - ausgerechnet am Gerät zur Stärkung der Rückenmuskulatur - einen zweiten Bandscheibenvorfall (bei der Kernspintomographie war schon außer dem Vor-Fall eine weitere Vor-Wölbung festgestellt worden). Er war nicht so heftig wie der erste. Aber wieder diese starken Schmerz-Ausstrahlungen in die Oberschenkel, wieder das Aufstehen vom Stuhl unter Mithilfe meiner Frau, wieder das Aus-dem-Bett-Kriechen am Morgen. Ich war, nun wieder mit Stützkorsett ausgerüstet, bereits auf dem Weg zum Orthopäden, als ich den Gedanken bekam, doch erst mal zu Swingen. Ich fuhr wieder nach Hause und stieg unter Schmerzen aufs/ins MediSwing. Eine gute Woche ist seitdem vergangen... und ne Menge Swingstunden...und nun auch die Schmerzen. Manchmal zwickt es noch hie und da ein bißchen, aber es ist wie eine Erinnerung an einen Heilungsprozess, den ich

immer noch nicht kaum fassen kann. Ich bin sehr dankbar - dem, der uns Leben und gute Ideen gibt, und dem, der MediSwing erfunden hat.

#### **Tilli Hanus, D-Erlangen**

Ein Jahr nach meinem Autounfall hatte ich mich damit abgefunden, das ich meinen linken Arm nur noch unter Schmerzen bewegen kann. Krankengymnastik (58x), das Tennsgrät, welches ich am Tag oft bis zu 6 Stunden während der Arbeit benutzte, betäubte nur die Schmerzen und auch die Spritzen in den Oberarmmuskel brachte nur vorübergehend Linderung. Im Jan. 06 habe ich an einem Einführungskurs Rebounding teilgenommen. Ich stand den Erklärungen der Kursleiterin Frau Götzenberger (ausgebildet im CHI-ZENTRUM) sehr sehr skeptisch gegenüber. Konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, was diese Übungen auf dem Rebounder bewirken sollen. (Aber was probiert man in seiner Hoffnungslosigkeit nicht alles aus.) Am nächsten Tag spürte ich eine Veränderung. Der Schulterbereich war irgendwie anders. Ich konnte aber nicht sagen, was es war. So entschloss ich mich am Kurs teilzunehmen. Nach 2 Kurstagen und täglichem Üben von 15-30 Minuten geschah ein "Wunder". Die Schmerzen haben nachgelassen, ich konnte mich plötzlich wieder auf die linke Seite legen (was ja seit 14 Mon. nicht mehr möglich war.) Mit jedem Tag wurden die Schmerzen weniger. 4 Wochen nach Kursbeginn hatte ich keine Schmerzen mehr und so ist es bis heute geblieben. Auch unter grossen Anstrengungen habe ich keine Schmerzen mehr, dank Dynamic Rebounding. Und das Schöne dabei ist, es macht täglich auch noch viel Spass, mit schöner Musik auf dem Rebounder zu üben.

#### **Kurt Blaser (30), CH-Gurmels**

Wieder Springen und Sport machen ohne Schmerzen! Dies war der einzige Wunsch, den ich 1996 nach einer Kreuzbandoperation im rechten Knie hatte. Doch es kam damals alles anders. In den nächsten fünf Jahren sollten vier weitere Operationen folgen, dazu noch unzählige Besuche bei Ärzten und Physiotherapeuten. Die Ärzte stellten mich sogar als Simulanten dar oder rieten mir, mich mit dieser Situation abzufinden, da dieser Zustand nie besser werden würde. In der Physiotherapie konnten meine Schmerzen zwar kurzfristig gelindert werden, doch von Heilung war keine Rede. So entschied ich mich 2001 mein Problem selber in die Hand zu nehmen. Durch eine Kollegin erfuhr ich vom Rebounder und durfte diesen bei ihr auch gleich testen. Schon als ich das Gerät erblickte, wusste ich intuitiv: Das ist es! Ich bestellte mir im CHI-ZENTRUM unverzüglich einen eigenen Rebounder.

Nachdem ich den Rebounder erhalten hatte, fing ich sogleich mit meiner Eigentherapie an. Ich besuchte den Einführungsworkshop in die DYNAMIC REBOUNDING Methode im CHI-ZENTRUM in Dietikon. Bereits nach zwei Wochen Anwendung mit einer optimalen Körperhaltung, so wie ich es im Kurs gelernt hatte, waren die Knieschmerzen weg. Ein Wunder?

Auch in den folgenden Wochen verspürte ich keine Schmerzen mehr. Bis heute trainiere ich fast täglich mindestens zehn Minuten. Ich mache meine Übungen nicht mehr, weil ich muss, sondern weil es mir Spass macht. Rebounding hält mich ausserordentlich fit und es ist zugleich ein wunderbarer Ausgleich zu meiner Büroarbeit. Mein persönliches Fazit: Ich kann wieder Sport treiben ohne Schmerzen.

Ein Wunsch ging in Erfüllung!!

#### **Dr. med. Arthur Küng (85), CH-Bergdietikon**

Mit grosser Begeisterung benutze ich nun schon seit 30 Jahren meinen Rebounder - und das mindestens viermal wöchentlich für fünf bis sieben Minuten. Meine Herz- und Kreislauffähigkeit hat sich enorm verbessert und ich verspüre eine deutliche Aktivierung des Energieflusses. Zudem leide ich viel seltener unter Rückenschmerzen.

#### **Roger Maier, Physiotherapeut (45), CH- Fehraltdorf**

Gerne dokumentiere ich ein Fallbeispiel aus dem Praxisbereich der Sportmedizin:

Ein Klient, ein ehemaliger Fussballspieler der NLA Bern, hat den Rebounder täglich 15 Minuten während einem halben Jahr benutzt. Sein angeborener Plattfuss hat sich seit dieser Zeit deutlich verbessert. Das Längs- und Quergewölbe des Fusses wurde wieder aufgebaut und der Klient verfügt über eine viel stärkere Fussmuskulatur. Auch seine Bewegungskoordination, sein Gleichgewicht und die Kraftausdauer sind durch das DYNAMIC REBOUNDING viel besser

geworden. Zudem fühlt sich mein Klient energetisch ausgeglichener.

#### **Rita Pfister (51), CH-Unterengstringen**

Für mich ist die DYNAMIC REBOUNDING Methode die lustvollste, ganzheitlichste, schonendste und dennoch effizienteste Trainingsform, die ich bis jetzt kennen gelernt habe. Dieses Gesundheitstraining, das Bewegung und Entspannung beinhaltet, macht mir erst noch viel Freude und Spass. Zudem kann ich es unabhängig von Wetter und Tageszeit ausführen und es erspart mir viel Zeit, da ich den Weg ins Fitness-Center nicht mehr auf mich nehmen muss. Vielen Dank für Eure tolle Methode.

#### **Frau Marlis Aggeler (53), CH-Schmerikon**

Gerne möchte ich über meine Erfolge in Sachen DYNAMIC REBOUNDING berichten, die mich selber sehr überrascht haben. Ich wurde vor ca. fünf Jahren an den Krampfadern operiert. In meinem Job, wo es oft bis zu 35 Grad warm wird, muss ich sehr viel stehen und das ist natürlich Gift für meine Beine. Da ich täglich Schmerzen hatte, dachte ich bereits an eine zweite Operation. Durch Zufall bin auf einen Artikel in einer Frauenzeitschrift gestossen, wo es um DYNAMIC REBOUNDING ging. Der in diesem Artikel abgebildete Rebounder sah so schön und hell aus mit seinem gelben Randbezug. Ich wusste sofort: Dieses Gerät muss ich haben! Keine 24 Stunden später war ich im Besitz eines Rebounders.

Am Anfang habe ich von meinem Rebounder täglich fünf bis acht Minuten Gebrauch gemacht und dies meist vor der Arbeit. Bereits eine Woche später waren meine Beine auch nach neun Stunden harter Arbeit absolut schmerzfrei! Und noch ein angenehmer Nebeneffekt machte sich bemerkbar. Ich brauchte meine Augentropfen nicht mehr, die ich sonst drei bis viermal am Tag nötig hatte. Selbst meine Tränensäcke am Morgen sind jetzt verschwunden. Schön für mich und meinen Partner.

Alles in allem kann ich sagen, dass ich mich seit meinem täglichen DYNAMIC REBOUNDING viel energiegeladener fühle - und das bei einem minimalen Zeitaufwand. Auch meine beiden Schwestern sind begeistert von ihrem Rebounder. Noch etwas: mit der schönen Wollauflage von Euch, ist der Rebounder bei uns zu Hause zusätzlichen zu einer exklusiven Sitzgelegenheit geworden.

#### **Fredy Ribaux, (70), CH-Dübendorf**

Nach einer Bypassoperation 1988 mit anschliessend auftretendem Sternuminfekt (insgesamt drei operative Eingriffe unter jeweils zweistündiger Vollnarkose), konnte ich Dank gut dosiertem, meinem Zustand angepassten DYNAMIC REBOUNDING bereits sechs Wochen nach der letzten OP das Fussballtraining wieder aufnehmen.

#### **Margarete Reich (57), D-Veitshöchheim**

Meine persönlichen Pluspunkte nach einem Jahr täglichen DYNAMIC REBOUNDING, für das ich morgens ca. 20 Minuten aufwende, lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- \* Bessere Konzentration.
- \* Schwingung und Atmung geben mir nach kurzer Zeit ein völliges Gefühl der Entspannung.
- \* Meine Atmung und mein Blutdruck verbessern sich.
- \* Schon nach fünf Minuten fühle ich, wie sich mein Körper entspannt.
- \* Nach 20 Minuten fühle ich eine gesteigerte körperliche Aktivität, die den ganzen Tag anhält und mir gut bekommt.

Ebenso erfreulich ist eine andere Tatsache: Seit Jahren hatte ich ein Überbein am Schlüsselbeinknochen. Nach drei Monaten DYNAMIC REBOUNDING beobachtete ich, dass das Überbein immer kleiner wurde. Nach einem Jahr täglichem Training ist das Überbein jetzt sogar ganz verschwunden. Im gleichen Zug verbesserte sich meine Körperhaltung von Tag zu Tag. Wenn ich morgens einmal nicht dazukomme zu schwingen, habe ich abends meinem Körper gegenüber ein schlechtes Gewissen. Alles in allem kann ich sagen, dass ich mit meinem Rebounder und mit mir sehr zufrieden bin.

#### **Daniel Gsell-Torti (40), CH-Winterthur**

Veränderungen durch das DYNAMIC REBOUNDING:

- \* Langjährige Verletzung meines linken Fussgelenkes wieder unerklärlicherweise verschwunden! Mein Vater machte die gleiche Erfahrung mit verletzter Schulter.

\* Belegung bzw. Beeinträchtigung des Hörvermögens (linkes Ohr nach Mittelohrentzündung Mai 98) hatte sich auf dem Rebounder mit einem "Knall" gelöst. Hörvermögen wieder OK!

#### **Jolanda Roth (56), CH-Zürich**

Ich fühle mich immer sehr wohl nach den wöchentlichen Gruppenlektionen. Die Stunden sind immer sehr gut aufgebaut und interessant. Es wird gut darauf geachtet, dass alle Muskeln drankommen. Da ich im Büro viel am Arbeitsplatz sitze, ist das DYNAMIC REBOUNDING ein sehr guter Ausgleich für mich. Vielen Dank !!

#### **Danièle Viviane (48), CH-Arth**

In wenigen Minuten löst sich das Gefühl von Missmütigkeit und/oder Stress und wandelt sich in Zufriedenheit oder gar Fröhlichkeit.

#### **Trudi Tschirren (70), CH-Ennetbaden**

Verbesserung im Rückenbereich, weniger Schmerzen, weniger Verspannungen, nur noch selten Hexenschuss. Es ist nicht mehr die Rede von Operation im Rückenbereich.

## **Workshop-Feedbacks**

#### **Petra Jenni, CH-Dietikon**

Der Einführungsworkshop in DYNAMIC REBOUNDING, vom letzten Samstag hatte massive Nebenwirkungen. Ich bin definitiv mit dem Rebounder-Virus infiziert und kann nicht mehr anders, als täglich auf meinem Rebounder zu schwingen! Wenn ich es nicht tue, fehlt mir etwas. Ich bin ausgebildete Gymnastiklehrerin und habe jahrelang mit viel Freude und Begeisterung Rückengymnastik unterrichtet. Während der ganzen Unterrichtsjahre ist mir kein Trainingsgerät begegnet, das mir soviel Spass gemacht hat und so effizient wirkt. Verblüffend waren die Erfahrungen vom Workshop. Eine Teilnehmerin konnte nach nur wenigen Minuten auf dem Rebounder ihren Arm wieder heben, den sie nach einer Operation nie mehr ganz heben konnte. Sie konnte es selbst kaum glauben. Eine andere Teilnehmerin hatte mehrere Schleudertraumas in den letzten Jahren. Sie sagte am Ende des Tages, dass sie das erste Mal seit den Unfällen die Energie in ihrem Körper wieder fließen spüre. Ich selbst hatte immer etwas Mühe mit einer Rippe, die ich mal ausgehängt hatte. Eigentlich wollte ich bereits wieder einen Termin beim Chiropraktiker machen. Tja, das ist jetzt überflüssig. Meine Rippe scheint nach ein paar Mal Schwingen auf dem Rebounder dort zu sein, wo sie hingehört! Übrigens brauche ich auch weniger Schlaf und fühle mich viel energiegeladener. Wunderschön war der Abschluss des Tages. Die DYNAMIC REBOUNDING Bewegungs-Massage haben wir alle sehr genossen. Am gleichen Abend probierte ich die Massage bei meinem Mann aus. Das war ein klassisches Eigengoal. Seither verlangt er jeden Abend eine Massage.... Für mich war es ein gelungener und inspirierender Samstag. Ingrid Luginbühl J. und Sylvia Dreiser verstanden es, wundervoll auf jeden Einzelnen einzugehen und niemanden zu überfordern. Mit eindrucklichen und verblüffenden Experimenten, viel Humor und toller Musik machte die Theorie Spass und das Praktische sowieso.

#### **Heidi Bucher, CH-Thun**

Meine Gedanken kreisten sich bei der Hinfahrt fast nur um das eine Thema: Wie soll ich das nur schaffen, als so unsportliche Frau fünf Stunden auf dem Rebounder!!!! Als ich dann in Dietikon eintraf stellte ich sehr schnell fest, dass meine Sorgen unbegründet waren. Ich fand es super, wieder einmal etwas über gesunde Körperhaltung zu erfahren. Der ganze Kurs war sehr kurzweilig und hat viel alt Gelerntes und Neues aufgefrischt. Was mir auch sehr viel gebracht hat, zu lernen wie ich meinen täglichen Nackenschmerzen etwas gezielter auf den Leib rücken kann. Natürlich nicht zu vergessen, die Bewegungen auf dem Rebounder sind sehr angenehm, so das es Freude macht dieses zu Besteigen... und nicht ein muss!!!! Auch die verschiedenen Möglichkeiten von sanft schwingen bis hin zum Ausdauersport (nur kurz Besprochen) sind einfach faszinierend.

Die Führung des Kurses fand ich optimal, so dass jedem, dem es zu streng war, einfach nach seinem Empfinden weitermachen oder auch aufhören konnte. Ich für mich bin sehr froh, dass ich nun auch etwas Grundkenntnis vom Bewegen und der Grundhaltung auf dem Belli-Swing erfahren habe, nicht nur für mich, sondern auch für die Unterstützung der Interessenten/Kunden

welches eines Kaufen möchten. Ich kann jedem empfehlen, sich diese Zeit zu nehmen um etwas Tolles kennen zulernen. Wenn nicht für sich, dann wenigstens für die Kunden!

### **Viviana Sabatini, CH-Brugg**

Frau Luginbühl hatte den Kurs sehr abwechslungsreich gestaltet. Ihre ruhige und einfühlsame Erscheinung war sehr angenehm. Fast alle  $\frac{3}{4}$  Stunde wurde eine Pause eingelegt, was ich als ziemlich wichtig empfand. So konnte man auch wirklich am eigenen Körper wahrnehmen, welche Reaktionen die verschiedenen Uebungen hatten und gleichzeitig Erfahrungen unter den Teilnehmern austauschen. Frau Luginbühl hat uns anhand einiger kleinen Tricks und Experimente gezeigt, wie wirkungsvoll das Trampolin sein kann. Wir hatten Gelegenheit dies jeweils einzeln oder in 2er Gruppen auszuprobieren. Jedes mal waren wir über die positive Wirkung erstaunt. Es ist ihr gelungen die wichtigsten Sachen zu vermitteln.

Und so hab ich mich nachher gefühlt:

Ich empfand ein leichtes Kribbeln am ganzen Körper von Anfang an. Eine innere Wärme heizte mich auf, vor allem an Händen und Füßen, die bei mir sowieso immer kalt sind. Ich schwitzte aber nie, was auch angenehm war und ich fühlte mich auch nie überdreht, wie das oft bei sportlicher Tätigkeit der Fall sein kann, sondern fühlte mich eher entspannt.

### **Sascha Nanchen (25), CH-Hefenhofen-Amriswil**

Hallo Lotti,

Ich war im Mai an Deinem Rebounding Einführungskurs und konnte davon sehr profitieren. Es ist überaus wichtig, solch einen Nachmittag zu besuchen, vor allem wenn man öfters auf dem Rebounder trainieren will.

Du hast uns gesagt, dass wir uns bei Dir melden dürfen, wenn wir Veränderungen im Zusammenhang mit dem Rebound Training feststellen können. Ich kann etwas sehr positives feststellen.

Letzten Sommer ging ich oft und gerne Joggen. Leider konnte ich nicht so oft, wie ich eigentlich wollte, da mir nach dem Rennen oft die Fussgelenke schmerzten. (Nun weiss ich auch warum: ich habe die Füße total falsch belastet!). Dadurch hatte ich dann in diesem Frühjahr gar keine Lust, mit dem Laufen zu beginnen.

Einige Wochen nach Deinem Kurs und anschliessendem täglich 2-3 maligem DYNAMIC REBOUNDING wagte ich vor zwei Wochen jedoch wieder den Versuch, mit dem Lauftraining anzufangen.

Nun tun mir die Fussgelenke nicht mehr weh. Meine Lauftechnik hat sich gebessert. Ich achte sehr darauf bei jedem Schritt den "hinteren Fersenknochen" aufzurichten und das "Dämpfloch" im Fuss unter Spannung zu halten. Dieser Tipp von Dir ist Gold Wert. Wir sind uns viel zu wenig über unsere Geh- und Rennweisen bewusst!

Durch das DYNAMIC REBOUNDING nach dem Joggen bekomme ich auch keinen Muskelkater mehr nach anstrengendem Training und wenn, dann nur seeehr wenig.

Also, danke nochmals vielmal für Deine wertvollen Tipps und alles gute!

liebe Grüsse

Sascha Nanchen

PS: Vor kurzem erzählte ich jemandem etwas über die Vorzüge des DYNAMIC REBOUNDING und der meinte: "Das war vor 20 Jahren mal "in", habe ich auch gemacht bla, bla...". Aber in echt meinte er Minitrampolin springen. Irgendwie muss noch stärker kommuniziert werden, dass dies zweierlei Dinge sind.