

# „Wer rastet, der rostet“

## Ein Trampolin ist der perfekte Fit-Macher und das ideale Geschenk

Uwe D. Natterer, der Inhaber der Natterer-Vitalberatung und Seminare, sagt:

Als ich vor über sechs Jahren wegen meiner Muskel-Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich von einem Freund ein weiches Trampolin empfohlen bekam, belächelte ich dieses „Präventionsgerät“ sehr.

Es erschien so mühelos einfach und ohne jede Kraftanstrengung sollte ein intensives Muskelaufbautraining stattfinden. Natürlich habe ich die Warnung, dass ich am Anfang nur ein paar Minuten am Stück schwingen sollte, nicht ernst genommen. Also schwang ich gleich am ersten Tag ungefähr 25 Minuten am Stück auf dem weichen Trampolin, mit dem Ergebnis, dass ich am nächsten Tag Muskelkater in Regionen hatte, wo ich nicht im Entferntesten daran dachte, überhaupt Muskeln zu haben. Bereits nach einer Woche waren die Schmerzen im Schulterbereich wie weggeblasen und ich erzählte meinen Freunden und Arbeitskollegen von der wundersamen Schwungmethode. Schnell hatte ich die ersten fünf Bestellungen auf dem Tisch liegen und gab sie an den Hersteller weiter. Innerhalb von wenigen Wochen breitete sich das Spaß-mach-Fieber aus und es kamen immer mehr Nachfragen.

Schließlich nahm ich die Trampoline mit zu meinen Kommunikations- und Rhetorik-Seminaren. Diese Idee kam so gut an, dass ich meine Firma in Uwe Natterer – Vitalberatung und Seminare umbenannte. Gleichzeitig fing ich an, verschiedene Workshops in der Schweiz und in Norddeutschland zu besuchen, um mehr über die Hintergründe und Zusammenhänge zu erfahren.

Immer mehr gewann ich den Eindruck, dass das Schwingen auf dem weichen Trampolin viel, viel mehr ist, als es den Anschein hat. Ich befragte Physiotherapeuten und Heilpraktiker, was sie vom weichen Trampolin hielten und meistens bestellten sie hinterher ein oder mehrere Geräte für Ihre Praxis. Als ich im Internet eine Diplomarbeit der Uni Würzburg fand, in der Kinder von zwei Kindergärten über einen Zeitraum von einem Jahr beobachtet wurden (Überschrift in



der Zeitung: „Hüpfen macht selbstbewusst“), konnte ich auch viele Kinder und Kindergärtnerinnen als neue Nutzer begrüßen. Bei einer anderen Fortbildung erfuhr ich etwas über die wirksame Vorbeugung gegen Osteoporose. Nur das immer wiederkehrende Training entgegen der Erdanziehungskraft verspricht hier einen deutlichen Effekt. Also begann ich auch in der Seniorengruppe über die segensreichen Bewegungen auf dem „Schwingolin“ zu sprechen. Mit dem Erfolg, dass ich heute unzählige Freunde jeder Altersgruppe habe, die sich mit wachsender Begeisterung auf dem weichen Trampolin bewegen. Die Jüngsten sind 3 Jahre, die älteste Frau, die das weiche Trampolin täglich benutzt, ist jetzt 91 Jahre alt.

Immer wieder erreichen mich  
Zuschriften, von Menschen,  
die durch dieses einfache  
Trainingsgerät wieder in Schwung und  
Bewegung gekommen sind.  
Die Natur hat den Grundsatz:  
Wer rastet, der rostet.

Deshalb hilft den meisten Menschen nicht die Schonhaltung, nach dem Motto, „das kann ich jetzt nicht mehr“, sondern eine besonders sanfte Art der Bewegung. Speziell ausgestattete Minitrampoline sind sogar für schwergewichtige Adipositas-Patienten ein hervorragendes Trainingsge-



rät, das mühelos zuhause die Pfunde purzeln lässt.

Da das Schwingen auf dem weichen Trampolin weniger belastet als das Laufen auf dem harten Boden, ist es nahezu für jeden Menschen zwischen 3 und 99 Jahren geeignet. Es fördert die Sensomotorik und den Gleichgewichtssinn. Und macht überdies jede Menge Spaß. Sei es abends beim Fernsehen oder mit einer speziellen Lieblingsmusik. Probieren Sie es am besten selbst aus.

Übrigens ist so eine  
Bewegungsinsel der perfekte  
Fit-Macher und das ideale  
Geschenk.

Da sich in der heutigen Zeit nahezu alle Menschen viel zu wenig oder zu einseitig bewegen, ist ein weiches Trampolin die ideale Bewegungstherapie. Im Trampolinladen kann man dazu die verschiedenen weichen Trampoline unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Kurse sowie Vorträge rund um das Thema Rebounding und Vitalität ergänzen das Angebot.

Die Bilder zeigen:

Selbst im Urlaub ist der Trampolin immer dabei

Hinweis zu den kleinen Fotos links und rechts:

Ursula Schmidt, Erlangen, mit 69 Jahren ist sie eine begeisterte Trampolinschwingerin

Konrad Gumbrecht, Herzogenaurach, 68 Jahre, nach einem Schlaganfall galt er als austherapiert und war auf den Rollstuhl angewiesen

Die beiden jungen Damen, die namentlich nicht genannt werden wollen, zeigen dass so ein Trampolin einfach Spaß macht und Lebensfreude bringt.

Der Trampolinladen -  
Natterer-Vitalberatung  
Heuweg 26a  
D-91058 Erlangen  
Tel. 09131-539595  
Fax 09131-539597  
info@trampolinladen.de  
www.trampolinladen.de

