



Das Mythen-Training-Team betreut die Kundschaft fachkundig: Anita Gyr (vorne von links), Marlen Suter, Heidi Schuler, Miriam Räber und Michael Buck. Hintere Reihe von links: Urs Gyr, Kuno Schuler und Christian Zehnder.

Mythen Training unter neuer Leitung

Urs und Anita Gyr haben das Mythen Training in jüngere Hände übergeben. Neu führen Christian Zehnder und Michael Buck das gesundheitsorientierte Krafttraining an der Schwyzerstrasse 30 in Brunnen.

Seit 28 Jahren stärken Urs und Anita Gyr den Talkessel von Schwyz. «Nun wird es Zeit, unser Geschäft in jüngere Hände zu übergeben», sagt Urs Gyr. Das Unternehmerehepaar hat die Mythen Training GmbH an Christian Zehnder, er ist ein Neffe von Urs Gyr, und an Michael Buck verkauft.

Seit anfangs Jahr führen Christian Zehnder und Michael Buck das Unternehmen. «Sie sind die idealen Nachfolger. Sie kennen das Mythen Training seit Jahren», freut sich Anita Gyr. Beide Nachfolger haben fundierte Kenntnisse und mehrjährige Erfahrung im Bereich des gesundheitsorientierten Krafttrainings.

So bildeten sich die Nachfolger aus

Christian Zehnder hat seine Ausbildungen bei Kieser Training, exersuisse sowie Swiss Academy of Fitness and Sports (SAFS) absolviert. Er war Filialleiter bei exersuisse in Bern.

Michael Buck hat die Ausbildung bei Kieser Training gemacht und erlangte bei der SAFS den Fitness-Instruktor mit eidgenössischem Fachausweis.

Mit den beiden neuen Verantwortlichen ist die Kontinuität gewährleistet. Sie freuen sich, mit dem lang-

jährigen Mythen-Training-Team der Kundschaft die bewährte qualitativ hochstehende Betreuung anzubieten.

Darum geht es im Mythen Training

Wer seine Muskeln und mit ihnen seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten will, muss sie regelmässig trainieren. Mythen Training ist der Spezialist für einen effizienten Muskelaufbau. Wer Energie tanken, seine Figur straffen, sich auf seine Lieblingssportart vorbereiten oder den geplagten Rücken auf Vordermann bringen will: Mythen Training bietet Einsteigern und Fortgeschrittenen – egal ob jung oder alt – individuelle Programme für jedes Trainingsziel. Bereits zwei Trainingseinheiten zu 30 Minuten pro Woche reichen aus.

So funktioniert das Training

Trainiert wird an hoch entwickelten Trainingsgeräten der Marke MedX. Nach einer persönlichen Standortbestimmung erstellt der Instruktor ein auf die Bedürfnisse des Mitglieds abgestimmtes Trainingsprogramm. Schritt für Schritt werden neue Kunden eingewiesen. Das Mitglied kann nach einer Einführungsphase selbst-

ständig und während der Öffnungszeiten jederzeit trainieren. Der individuelle Trainingsplan, der Leitfaden durch das 30-minütige Training, wird in regelmässigen Abständen angepasst.

Die positive Wirkung des Trainings

Die Muskeln halten den Menschen aufrecht, sind Motor der Fortbewegung und Fundament der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Krafttraining ist das A und O, um aktiv und gesund zu bleiben. Die Konzentration auf das Wesentliche – das effiziente Krafttraining – und somit der Erfolg der Trainierenden, steht im Vordergrund. Diese Konzentration spiegelt sich auch in den konsequent spiegelten Räumlichkeiten.

«Eine persönliche und kompetente Betreuung ist bei uns selbstverständlich», betont Christian Zehnder. Um in das Training einzusteigen, braucht es keine Vorkenntnisse. Und wer trainiert und einen positiven Effekt auf den Körper spürt, besucht Mythen Training regelmässig. Michael Buck erklärt es so: «Für viele gehört das Training zum Alltag, wie das Zähneputzen.»

Interessierte haben die Möglichkeit, bei einem kostenlosen Einführungs-training Mythen Training unverbindlich kennenzulernen und sich von der Wirksamkeit und Effizienz des Trainings zu überzeugen. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft erhält das Neumitglied bis am 31. Oktober 2017 50 Franken Rabatt. (pd)



erstmalig gezielt die wirbelsäulenstabilisierenden Muskelzüge aufgebaut werden können. Damit wird in ca. 90 % Schmerzfremheit oder eine signifikante Reduktion des Beschwerdebildes erreicht.

Und auch das bietet Mythen Training

• Mythen Training ist durch **Quali-Cert zertifiziert**, von den **Krankenkassen (Kostenbeteiligung)** anerkannt und erfüllt alle Anforderungen an Sicherheit und Qualität.

• Während die Eltern in aller Ruhe trainieren, vergnügen sich die Kinder im **Gratis-Kinderhort**. Eine Betreuungsperson kümmert sich von Montag bis Freitag von 09.00 bis 11.00 Uhr um die Kinder.

• Im Mythen Training finden Sie **Ausdauergeräte** der neuesten Generation der Marke Precor.

• Den Trainierenden stehen **kostenlose Parkplätze** gleich beim Eingang zur Verfügung.

• Bei uns finden Sie **Physiotherapie**, med. Massage und Fitness an einem Ort. Wir arbeiten mit der Praxis für Physiotherapie unter der Leitung von Hilde Reygel zusammen.

Einzigartig im Mythen Training

• Neu verfügt das Mythen Training über ein **Beckenboden-Training**. Die Beckenbodenmuskeln verleihen der Wirbelsäule in Mitarbeit von Rücken- und Bauchmuskeln Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Der gut trainierte Beckenboden schützt nicht nur die Beckenorgane, sondern auch die Schliessmuskeln von Blase und Darm. Er ist die Grundlage für eine ungestörte Sexualität und eine klangvolle Stimme.

• Die **Medizinische Kräftigungstherapie** ist ein effizientes Verfahren zur Behandlung chronischer Rückenbeschwerden. Das Besondere an dieser computerunterstützten Therapie ist, dass



JETZT TESTEN

GUTSCHEIN

GEGEN ABGABE DIESES GUTSCHEINES SCHENKEN WIR NEUMITGLIEDERN UND WIEDEREINSTEIGERN FRANKEN 50.-- BEIM KAUF EINES JAHRESABOS.

GÜLTIG BIS 31.10.2017 (NICHT KUMULIERBAR)



Effizientes Training
2 x 30 Minuten
pro Woche



Schwyzstrasse 30 | 6440 Brunnen | Tel. 041 820 51 61
www.mythen-training.ch | info@mythen-training.ch