



**WIEDER-
EINGLIEDERUNG**

**Gesundheits-
plattform für
Unternehmen**

► Seite 13

ALTERNA

**Mehr Leistungen
zum
gleichen Preis**



► Seite 10

LeClub®

**Exklusive
Vorpremiere**



Nicht verpassen: exklusive
Vorpremiere des neuen
Walt Disney-Films!

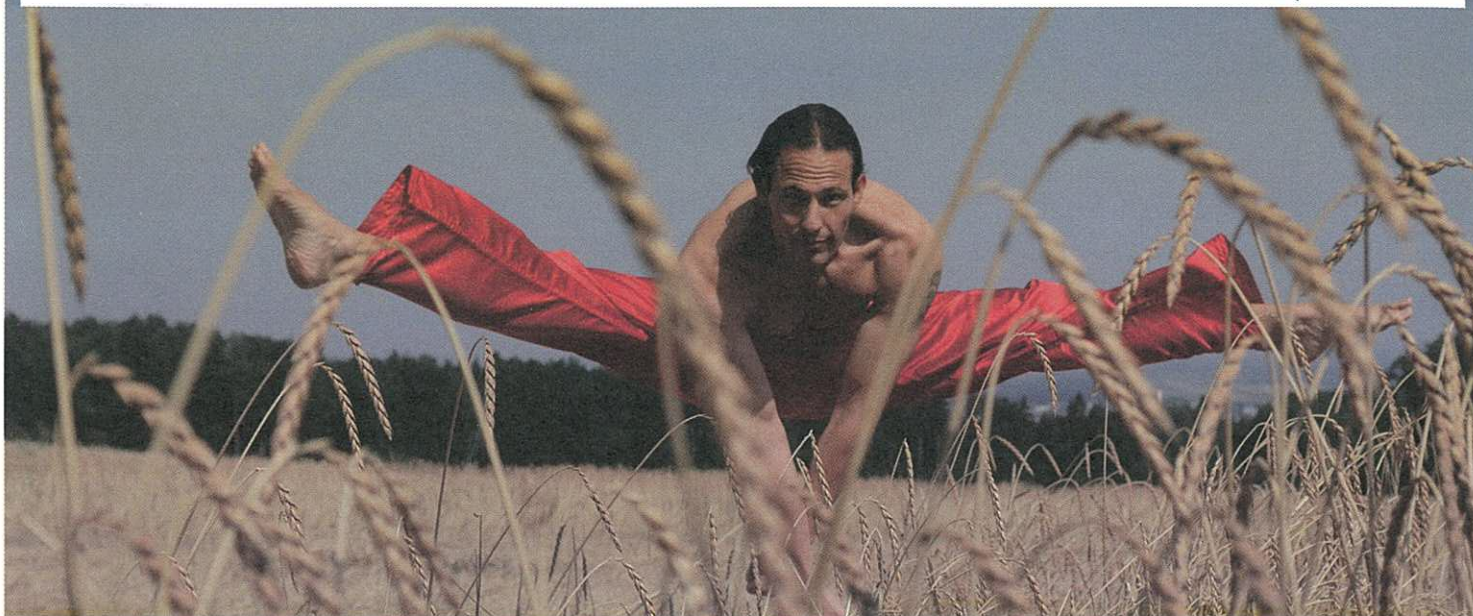
**Teilnahmebedingungen
in der «LeClub»-Beilage**

► **Mitte der Zeitung**

KOSTENANSTIEG – RESERVENABBAU

Hintergrund der Prämien 2010

Unser Dossier ► Seiten 4-6



GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

Vom Kampfsport zum Bewegungskonzept

Der Zürcher Gilbert Wolf hat sich von klein auf für Kampfsport interessiert. Doch sportlicher Erfolg als fünffacher Kickbox-Europameister reichten ihm nicht: Aus Kampfsport und Medizin hat er sein eigenes Bewegungskonzept «Martialcombats» entwickelt.

Wie kamen Sie zum Kampfsport?

Mit 8 Jahren haben mich Filme mit Bruce Lee fasziniert – das wollte ich auch können. Nach und nach habe ich mit Karate, Jiu-Jitsu, Kickboxen und Wing-Tsun die verschiedensten Techniken kennengelernt. Meine Neugierde trieb mich an.

Und Ihr grösster Sporterfolg?

Sicherlich die fünf Titel bei den Europameisterschaften im Freestyle-Kickboxen. Aber je länger, desto weniger spielten die Wettkämpfe für mich eine Rolle.

Warum?

Dort konnte ich technisch nichts mehr lernen. So intensivierte ich meine Arbeit als Trainer und widmete mich meiner medizinischen Ausbildung und Tätigkeit. Dort beobachtete ich, dass viele Patienten empfohlene Übungen zur Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit zwar zwei Wochen pflichtschuldig machen, dann aber aufhören. Diesen Patienten wollte ich helfen.

Was geschah?

Zwei Jahre lang suchte und feilte ich an meinem eigenen Bewegungskonzept:

«Martialcombats». Es kombiniert Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten und Tanz mit Meditationselementen und baut auf drei Bewegungsflüssen unterschiedlicher Schwierigkeit auf.

Eine «versteckte» Gesundheitstherapie?

Ja, denn unabhängig von Alter oder Fitnessgrad kann jeder die Übungen einzeln oder kombiniert praktizieren. Auf Gesundheitsprobleme wird besonders eingegangen. Individuell nötige Übungen sind in die Bewegungsabläufe integriert; durch abgestimmte, energiegeladene Musik kommen Kick und Dynamik hinzu. Patienten merken kaum, dass sie ihr Pflichtprogramm absolvieren. Es macht Spass; sie fühlen sich wohl.

Was bringt es Ihren Schülern?

Die Bewegung setzt im Körper gestaute Energie frei oder baut neue Energie auf. Körperliche Ausgeglichenheit, mentale Balance und innere Zentriertheit sind das Resultat.

Der Name erinnert an Kampfsport...

Martialcombats ist kein Kampfsport, aber Elemente aus verschiedenen Kampf-

sportarten werden einbezogen. Im Alltag können die meisten Techniken auch als persönlicher Schutz dienen.

Was sind Ihre nächsten Pläne?

Indem ich weitere Trainer ausbilde, möchte ich Martialcombats schweizweit und international bekannt machen. ●

Ein eigener Weg

Unser Versicherter, der 35-jährige Gilbert Wolf, ist ein Kämpfer mit europäischen Wurzeln: 1987-1992 zahlreiche Titel bei Jiu-Jitsu- und Kickbox-Meisterschaften in Italien; 1994-2002 fünf Titel bei den Europameisterschaften im Freestyle-Kickboxen. Von 1999 bis 2001 führt er seine eigene Kickboxschule in Pfäffikon (ZH), bis ein Schicksalsschlag ihn zu Wanderjahren in Europa zwingt. Ausbildungen als medizinischer Masseur, Osteopraktiker und physikalischer Therapeut eröffnen ihm neue Horizonte: Aus seinen Erfahrungen in Kampfsport und Medizin entsteht ein neuartiges Bewegungskonzept – Martialcombats. Seit 2008 arbeitet Wolfs spezialisiertes Trainingszentrum erfolgreich in Zürich. Mehr Infos unter: www.martialcombats.ch