

## *Die Geschichte eines besonderen Trainers*

*Dr. Hans van der Geest, aus Zürich, 87 Jahre*

Geronimo habe ich beim Fitness Training kennengelernt. Ich spürte sofort, wie ernst er mich alten Mann nahm und wie überlegt er mir eine Serie Übungen empfahl und weshalb.

Als ich später ernsthafte Schmerzen bekam, weder Ärzte noch andere Therapeuten mir helfen konnten und nur noch Kortison als Hilfe übrig blieb, habe ich Geronimo wieder gesucht. Und gefunden.

Im Lauf der Jahre war ich viermal bei ihm wegen verschiedenen körperlichen Problemen. Immer waren die Diagnosen entmutigend: *Arthrose in der Schulter*: Hier hilft nur noch Kortison!

Sehnenriss an der anderen Schulter: OP in meinem Alter, nein! *Entzündung des Ischiasnerves*: Schmerzmittel und Schonen

*Entzündung diverser Muskelansätze im Beckenbereich*: Schmerzmittel, diverse Therapien (die alle nicht halfen).

So wandte ich mich jeweils an MEINEN Therapeuten.

Er hörte mir zu, länger als alle andere Helfer und Helferinnen. Vieles von meiner Art meinen Alltag zu leben wollte er wissen. Ich merkte, wie sehr er es sich zu Herzen nahm, und er fand die Positionen und die Bewegungen, die ich trainieren sollte. Der Unterschied zu all den Ärzten und Therapeuten: Sie wollten mich heilen. Geronimo lehrte mich, selbst aktiv zu werden!

Und immer lief es gleich ab. Drei Wochen fleissig Geronimos Vorschriften üben – und weg waren die Schmerzen!

Jetzt weiter üben, damit ich schmerzfrei bleibe! Wie gelungen ist ein Tag schon, wenn man ohne Schmerzen aufstehen kann!

Kein Wunder, dass ich bei körperlichen Problemen mittlerweile auf niemanden stärker vertraue als auf diesen Mann!

