

Haltungs- und Bewegungsqualität

Genießen Sie intensiver Ihr

Bewegt – Sein

durch eine feinere

Wahrnehmung



Bewegen Sie sich langfristig erfolgreich und gesund

Mit angewandtem Wissen aus Anatomie und Biomechanik, Methoden der Körperarbeit und viel Empathie und Freude entwickeln wir gemeinsam ihr individuelles Optimum.

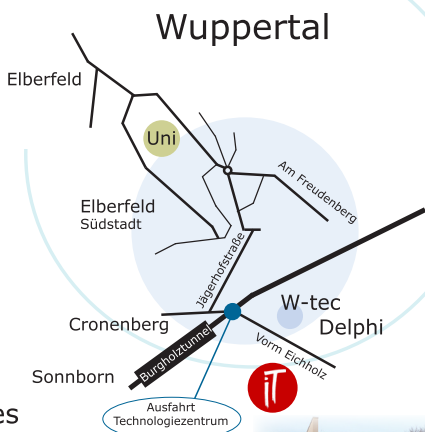
Ein Kurs unter Leitung von Bernd Uwe Marszan, ehemals Tanztheater Pina Bausch.

Der Fokus der Kursreihe liegt auf anatomisch sinnvoller, ökonomischer und daher kräfte- und gelenkschonender Bewegungssteuerung. Unser Nervensystem darf erfahren, wie unsere Gelenke (z. B. die Wirbelsäule) dynamisch so präzise ausgerichtet werden können, dass Verspannungen gänzlich überflüssig werden. Der Abbau zweckfremder oder gar kontraproduktiver Spannungen verbessert Haltung und Bewegung.

Krafteinsätze werden ökonomischer dosiert, Gelenke werden geschont und Sie bleiben länger bei Kräften.

Termin: Montags 18:15 - 19:15 Uhr

Preis: 1 Monat 40,00 EUR



iT individuelles
Training

Partnerschaftsgesellschaft
Dr. Oliver Schröder
Dr. Dirk Brunsmann
Klaus Meyer

Vorm Eichholz 2
42119 Wuppertal

Telefon: 0202 265 47 11
Telefax: 0202 265 47 16

info@ihr-it.de
www.ihr-it.de

