

„Dein Körper ist deine Ausstrahlung.“

„Besser trainieren“ ist Christians andauernde Motivation. Er hat sich nicht nur in 20 Jahren Praxis, sondern auch in der Theorie mit den vielfachen Zusammenhängen zwischen Hardware = Körper und Software = Bewegung beschäftigt. Etwa 650 Muskeln und mehr als 100 Gelenke, umhüllt von Faszien (das sind Bindegewebsfasern), arbeiten zusammen, die Motorik verfügt über Milliarden von Nervenzellen. Dieses Ganze will in seinen bewussten und unbewussten Funktionen unter Kontrolle gebracht und trainiert werden. Der Ausgangspunkt ist die Analyse von Körperhaltung

und Bewegungsmustern, das Ziel ist großartig: Körperbeherrschung ist der Ausstrahlung ganz nahe. Bewusste Bewegung, Körperarbeit in den richtigen Bereichen stärkt den Ausdruck und damit unmittelbar den Eindruck, den wir auf andere machen. Erfolgsbetontes Training bietet Christian Fredlmeier in Wochenend-Trainingscamps, vor allem aber als Privat Coach an und reist dafür mit seinem Bus in weitem Umkreis.
Tel. 0170-436 02 68 www.privat-coach.de

