

## Die Bewegungsschule von Kim Radner zeigt aktive Wege zu mehr Lebensqualität

GEZIELT FITNESS UND BEWUSSTSEIN FÜR DEN EIGENEN KÖRPER STÄRKEN

Kim Radner hat seine persönlichen Erfahrungen zum Beruf gemacht. Seit seiner frühen Kindheit war er sportlich aktiv, spielte Fußball, schwamm im Verein und übte Kampfsport aus. Als er älter wurde, plagten ihn immer wieder muskuläre Probleme, die er auf bekannte Art und Weise – Physiotherapie, Medikamente, ärztliche Unterstützung, Ruhephasen – nicht dauerhaft in den Griff bekam. Er begann deshalb, sich mehr und mehr mit seinem Körper auseinander zu setzen um der Ursache auf den Grund zu gehen und nicht wie bisher nur die Symptome zu behandeln. Auf diesem Weg gelangte er zum Movement Training und ist absolut überzeugt davon: „Von Tag zu Tag verbesserten sich meine Beschwerden bis hin zur vollkommenen Genesung. Darüber hinaus veränderte sich mein Körpergefühl, mein Bewusstsein für natürliche Bewegung und meine ganze Einstellung zum Leben. Einen zusätzlichen Ansporn bot meine Arbeit als OP-Pfleger – hier werde ich tagtäglich mit den Folgen von zu wenig Achtsamkeit, fehlender Körperwahrnehmung sowie mangelnder Bewegung konfrontiert.“ So wurde die Idee zum Movement-Trainer geboren. Dies basiert auf Prinzipien wie Vielfältigkeit, Kreativität und Bewegungskontrolle. Es zeigt neue Wege auf, wie man den eigenen Körper besser verstehen und optimal nutzen kann. Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsprogrammen, die sich in der Regel hauptsächlich auf körperliche Fitness und Kraft konzentrieren, betont die Bewegungsschule Körperbewusstsein, Mobilität und funktionelle Bewegungsmuster.

„Die Standortfrage hat sich für mich eigentlich gar nicht wirklich gestellt. Ich lebe seit

über 25 Jahren sehr gerne in der Vulkaneifel und mein größtes Ziel ist es, genau in diese Region mehr Bewegung und Gesundheit zu bringen,“ so der sportbegeisterte Gründer.

Egal ob Büroangänger, allgemeiner Sportliebhaber oder Leistungssportler – der Unterricht ist anfängerfreundlich und gleichzeitig individuell anpassbar, so dass sich jeder sofort zurechtfindet. Durch das gezielte Arbeiten mit dem eigenen Körper, sowie diversen Hilfsmitteln (z.B. Holzstöcke, Ringe, Tennisbälle etc.) wird der Fokus weg von den Maschinen hin zu sich selbst gelenkt. So ist eine Verbesserung der körperlichen Fitness, der Beweglichkeit, Mobilität, Koordination und Konzentrationsfähigkeit erreichbar. Das nachhaltige Training basiert auf ursprünglichen, natürlichen und flüssigen Bewegungsabläufen, gepaart mit Körperwahrnehmungsübungen. Die Kunden/Schüler der Bewegungsschule lernen Eigenverantwortung für ihren Körper zu übernehmen und werden mit deutlich mehr Lebensqualität belohnt – ein spürbarer Langzeiteffekt ist garantiert. Die Basic Movement Workshops bieten einen idealen Einstieg ins Training. Sie geben einen groben Überblick über die Vielfalt der Bewegungen, Spiele und Dynamik im Unterricht. Besonders Trainern, Schulen und Firmen ermöglicht dieser intensive Einblick eine Abwechslung zu Training, Sportunterricht und Arbeitsalltag. Dadurch entsteht Zusammenhalt, Bewusstsein für den eigenen Körper und ein Schutz vor Verletzungen..

Eine der wesentlichen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Selbstständigkeit ist es, authentisch und glaubwürdig zu sein



Foto: Kim Radner

und damit das Vertrauen seiner Kunden zu gewinnen und zu behalten. Kim Radner verkörpert genau das: Er weiß, wovon er spricht, holt seine Trainingsteilnehmer dort ab, wo er selbst einmal war und zeigt ihnen den individuellen Weg zu mehr Mobilität und Körperbewusstsein.

„Mein Ziel ist die Eröffnung der Bewegungsschule mit einem größeren Trainerteam und einem festen Standort in Daun, um ganzjährig und wetterunabhängig die Leistungen anzubieten.“ Kim Radner



Kim Radner  
Brunnenstraße 3, 54552 Dreis-Brück  
015128788382  
movement@kimradner.de  
www.kimradner.de

[www.startup-vulkaneifel.de](http://www.startup-vulkaneifel.de)