

rilubs
(richards lustige haltungs- und bewegungsschule)

*beruht auf den gesetzen der physik,
den gegebenheiten der menschlichen
anatomie und physiologie
und den angeborenen bewegungs-
programmen des menschen.*

*sie ist das ergebnis
theoretischer und praktischer studien
der natürlichen haltung und bewegung
von menschen und tieren,*

*der vergleichenden beobachtung
von menschen verschiedener kulturen
bei sport und spiel,
arbeit und alltag,*

*sowie der erfahrungen in der
physiotherapeutischen praxis.*



*rilubs vermittelt
in witzigen szenen
und eingängigen bildern und
beispielen aus geschichte, alltag
sport und berufsleben und der
welt der tierischen zweibeiner
für alle leicht verständlich
das zusammenspiel von muskeln
gelenken, atem und wohlbefinden.*

*rilubs erschliesst Ihnen
den alltag als „fitness-studio“!*

*wo immer Sie gehen und stehen
oder sitzen und warten
oder an Ihrem arbeitsplatz
oder bei der täglichen hausarbeit
können Sie leicht und spielerisch
die vernachlässigte muskulatur
stärken und die natürlichen
bewegungsmuster aktivieren.*

*rilubs versetzt Sie in die lage,
leicht und schnell
natürliche haltung und bewegung
(wieder) zu erlernen
und zu automatisieren.*

erfordert keine extra-übungen!

*rilubs zeigt Ihnen,
wie Sie die tägliche arbeit (!)
beim stehen und gehen,
hinsetzen und aufstehn,
bücken, heben und tragen
mit den richtigen techniken
rückenschonend, gelenkschonend
und mit weniger kraftaufwand
bewältigen können.*

*dies führt in der regel zur
linderung von schmerzen
und verspannungen,*

*zur besseren durchblutung
des ganzen körpers
und besserer funktion
aller inneren organe,*

*zur stärkung der muskulatur
und wiederentdeckung
Ihrer körperlichen kräfte,*

*zur förderung
Ihres selbstbewusstseins,*

*zur verbesserung Ihres
allgemeinen wohlbefindens.*