



Petr Věrný

Masér • Trenér

Bolest zad, ztuhlost nebo přetížení? Pomáhám lidem obnovit přirozený pohyb, zbavit se bolesti a zlepšit držení těla. Manuální terapii a cílené cvičení propojuji tak, aby péče byla individuální a vedla k dlouhodobým výsledkům.

Terapeutické masáže

Úleva od bolesti, uvolnění svalového napětí a hluboká regenerace. Techniky volím podle vašich aktuálních potíží.

Funkční trénink

Individuální trénink zaměřený na sílu, stabilitu a koordinaci. Vychází z přirozených pohybových vzorců a respektuje možnosti vašeho těla.

Zdravotní cvičení

Cílená práce se zády a držením těla. Vhodné při bolestech zad, skolióze i jako prevence přetížení.

Zdravotní cvičení s masáží

Spojení aktivního cvičení a následného uvolnění v jednom sezení.

Rezervuj termín



+420 774 147 593
verny.petr@gmail.com
petrverny.eu

Palackého třída 22, Brno