

Raus aus dem Alltag. Rein ins Erleben.



Outdoor & Teambuilding

Gemeinsame Aufgaben in der Natur machen Zusammenarbeit erlebbar. Ich begleite Gruppen und Unternehmen mit Outdoor-Pädagogik, Teamübungen und neuen Perspektiven.

Kurse, Workshops & Ausbildungen

Wissen verstehen und praktisch anwenden: Wir vermitteln Bewegung, Rhythmus und Körperwahrnehmung verständlich und mit persönlicher Begleitung.

Für Vereine, Einrichtungen, Teams und Unternehmen.

Bildszenen aus Ihrer KI-generierten Vorlage

Zwei Persönlichkeiten. Ein gemeinsamer Antrieb.



Holger Dolfen

Ich verbinde Tanzsport, Sporttherapie, Reha-Sport und Neuroathletik. Als Fachtrainer für Rollstuhltanz, Hypnosecoach, Outdoor-Pädagoge, Autor und Dozent begleite ich Menschen in ihrer Entwicklung. Deutscher Meister im Lambada und Discofox.

Ludmila Dolfen

Tanztrainerin, Sporttherapeutin, Reha-Sport- und Neuro-Athletiktrainerin. Ludmila verbindet fachliche Erfahrung mit Freude an Musik und Bewegung. Sie leitet „Single Dance – von Frau zu Frau“.

Lernen wir uns kennen.

Holger: 0179 9181671

Ludmila: 0179 9756741

info@rehaguru.de
RehaGuru.de

Marburg & Region · Angebote nach Absprache
HOLGER & LUDMILA DOLFEN · 06

Gemeinsam. Aktiv. Stärker.



Holger & Ludmila Dolfen

„Ich möchte Menschen bewegen – körperlich, mental und miteinander.“

Tanz · Gesundheit · Coaching
Wellness · Outdoor · Weiterbildung

Bildszenen aus Ihrer KI-generierten Vorlage

Den Rhythmus finden. Bewegung genießen.



Tanzen verbindet

Discofox, Salsa, Walzer, Tango, ChaChaCha und Rumba: Ich vermittele Schritte, Rhythmus und Führung so, dass ein harmonisches Miteinander entstehen kann. Auch ohne festen Tanzpartner – mit Solo und Single Dance.

Neuro-Rhythmus-Training von Holger Dolfen

Mein Bewegungssystem verbindet Musik und Rhythmus mit Wahrnehmung, Wiederholung und passenden Herausforderungen. Wir beginnen bei Ihren Möglichkeiten und entwickeln Bewegungen Schritt für Schritt.

**„Tanzen ist nicht Krieg oder Chaos –
Tanzen ist Harmonie.“**

Bildszenen aus Ihrer KI-generierten Vorlage

Jede Bewegung zählt. Jeder Mensch gehört dazu.



Reha-Sport & Bewegung

Angepasste Übungen, verständliche Anleitung und Freude am gemeinsamen Training. Wir richten die Aufgaben an den individuellen Voraussetzungen aus.

Neuroathletik & Balance

Ich arbeite mit Körperwahrnehmung, Orientierung, Koordination und Gleichgewicht – mit Aufgaben, die wir passend zur jeweiligen Person auswählen.

Senioren & Inklusion

Bewegung im Stehen, Sitzen oder Rollstuhl: Teilhabe steht im Mittelpunkt. Für Senioreneinrichtungen bieten wir Schnupperangebote, auf Wunsch mit einem Senioren-Tanzevent „Tanz der Generationen“.

Bildszenen aus Ihrer KI-generierten Vorlage

Zur Ruhe kommen. Neue Wege entdecken.



Sport & Business Coaching

Ich unterstütze Sie dabei, Ziele zu klären, Ressourcen wahrzunehmen und nächste Schritte zu entwickeln – persönlich, im Sport und im beruflichen Alltag.

Hypnose & mentale Begleitung

Mit Entspannung, inneren Bildern und einem aufmerksamen Blick auf Ihre Anliegen begleite ich persönliche Veränderungsprozesse.

Massage & Wellness

Zeit für Wohlbefinden: entspannende Berührung, bewusste Ruhe und eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Das passende Angebot besprechen wir persönlich.

Bildszenen aus Ihrer KI-generierten Vorlage