

Sehr geehrte Mitarbeiter/Innen der Volksbank,
liebe Massage-Kunden/Kundinnen

Einladung und Ankündigung:

Neu beginnende fortlaufende Trainingseinheiten

LNB Bewegungslehre

Nutzen Sie die Chance 27 Übungen zu lernen, die als Ausgleichsübungen für berufsbedingte Haltungsschäden, Alltagsverspannungen und für die Beseitigung von Schmerzzuständen designed wurden. Die Übungen werden eingesetzt im Bereich des Hochleistungssportes, in der Reha, bei einseitigem Krafttraining und zur Gesunderhaltung. **Die LNB Bewegungslehre entschleunigt und entstresst, kräftigt und macht geschmeidig und schmerzfrei.**

Sie haben die Freiheit sich genau die Übungen raus zu picken, die Sie am meisten brauchen. Klare Anweisungen und Feedback helfen Ihnen, sich selber besser zu beobachten, in sich hinein zu hören und den verflixten Alltagsgewohnheiten auf die Schliche zu kommen.

Wenn man das persönliche, erlernte Trainingsprogramm richtig gut kann, dann dauert es für den kompletten Zyklus 24 min. oder für die persönliche Kurzfassung 10 min. tägl.

Ort und Zeit: fortlaufend jeden Mittwoch, 19 Uhr Praxis und Bewegungsraum Jöhlingerstr.118, 76356 Weingarten fortlaufend

Kosten: eine Karte für 100 € = 12 Trainingseinheiten, fortlaufend

Bitte mitbringen: ein Handtuch, Trainingsachen und „Turnschlappchen“.

Warum gerade diese Art der Gymnastik und Bewegungslehre?

Seit 20-tausend Jahren laufen wir mit dem selben Körpermodell herum. Es wurde designed zum Laufen, Sammeln, Klettern, Tanzen und in der Hocke sitzen. Rennen mussten wir nur wenn Gefahr drohte. Mit genau diesem wunderschönen, für unsere modernen Lebensbedingungen antiquiertem Modell, laufen wir immer noch herum: Mindestens 8 Stunden verbringen wir zusammengefaltet mit 90 Grad Winkeln auf dem anatomisch korrekten Stuhl auf der Arbeit, die Arme 90 Grad angewinkelt, die Hände an irgendwelchen technischen Geräten; ebenso am Tisch und auf dem Sofa zu Hause und im Bett auf der Seite liegend. Oder wir führen einseitige Bewegungen aus im Beruf oder Sport.

Wir stehen auf, strecken und recken uns....machen hoffentlich den richtigen „Ausgleichsport“, fühlen uns für eine Weile lebendig....Mit den Jahren scheint das nicht mehr aus zu reichen: wir fühlen uns irgendwie geknick-und verzogen.

Nach ein paar Jahren fangen die Zipperlein an und entwickeln sich zu wahren Quälgeistern. Ärzte und Krankenkassen nennen das einen „Berufsschaden“, oder Tennisellbogen, oder Karpaltunnelsyndrom oder Kniegelenksarthrose.

Hinzu kommt noch, dass Stress, Überbelastung und psychische Reaktionsmuster unsere Erscheinung mit prägt: wir lernen die Schultern hoch zu ziehen und verlernen sie wieder fallen zu lassen, wir tragen Belastungen im Kreuz und vergessen die Last wieder ab zu stellen, etc. etc.

Kurz gesagt am Besten, wir bestellen ein neuen adäquateren Körper für Beruf und Freizeit. Bis der eintrifft, schlage ich vor, Sie kommen zur Gymnastik und Bewegungslehre nach LNB.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie sich schon nach ein paar Runden korrekt ausgeführter Bewegungen beginnen wohler zu fühlen. Einige von Ihnen haben Übungen schon während der Massagezeit gezeigt bekommen, und wer sie fleißig übte, erlebte wahre Wunder mit sich.

Ich freue mich auf Ihr kommen, Ihre Erfahrung und die gemeinsame Trainingszeit.