

# Das Prinzip der Bewegungslehre LNB MOTION



Das Bewegungs-Training von LNB MOTION nach Liebscher & Bracht ist für jeden geeignet – ganz gleich ob jung oder alt, trainiert oder völlig untrainiert, Amateur oder Profi.

Jede Position und Bewegung von LNB MOTION orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Der Körper wird entspannt, Stress abgebaut, körperliche und geistige Kräfte werden freigesetzt. So kann den meisten der heute häufigsten Schmerzen vorgebeugt werden.

Nach einer Schmerztherapiestunde dient das Bewegungs-Training dem dauerhaften Erhalt der erreichten Schmerzfreiheit – ob nach Verletzungen, Operationen oder auch nach chronischen Schmerzzuständen und Berufshaltungsschäden.

Und das Beste: LNB MOTION macht Spaß!

## DIE PLUSPUNKTE VON LNB MOTION AUF EINEN BLICK

- Führt zu maximaler Beweglichkeit
- Entspannt den Körper und spart Kraft
- Trainiert Stressresistenz
- Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- Optimiert Leistungsfähigkeit auch beim Sport
- Schützt und schont Gelenke und Wirbelsäule
- Verbessert die Körperhaltung
- Reduziert den Fettanteil und strafft den Körper
- Trägt zur dauerhaften Schmerzfreiheit bei

## DAS BESTE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**Herbst - Zyklus 7.10. bis 23.12.2015, jeden Mittwoch**

**17:00 bis 18:00 mit Kindern**

**19:30-20:30 Uhr ohne Kinder**

Bitte mitbringen: ein Handtuch, Trainings Sachen und „Turnschlappchen“.

Kosten: eine Karte für 100 € ist für 12 Trainingseinheiten.

Der Einstieg ist jederzeit möglich

die Nutzung der 12-er Karte ist individuell.