

DIE EVOLUTION IN DER GESUNDHEITSBEWEGUNG!

LNB MOTION Trainings-Termine

Mo	
Di	18:15 - 19:30 Uhr
Mi	17:00 - 18:00 Uhr 18:45 - 20:00 Uhr
Do	18:00 - 19:15 Uhr
Fr	

Was Sie noch wissen sollten: Kurszeiten jeweils ca. 75 min. Auf Anfrage und bei Voranmeldung kann jederzeit ein kostenfreies Probetraining vereinbart werden. Sie werden unterrichtet von geprüften und speziell ausgebildeten LNB Bewegungslehrern.

 0511 - 59 19 99  Schmerzfrei in Hannover

**LNB**
M O T I O N
nach Liebscher & Bracht

LNB MOTION Bewegungsakademie
Schierholzstr. 132
30655 Hannover
bewegungsakademie-lnbmotion@web.de
www.physio-machner.de

POINT

**LNB**

M O T I O N

nach Liebscher & Bracht

JETZT ZUM
PROBETRAINING
ANMELDEN!



Free your Mind. Enjoy your Body.

www.lnb-motion.com

DIE EVOLUTION IN DER GESUNDHEITSBEWEGUNG!

Da die meisten Menschen heute ihr Bewegungspotential durchschnittlich nur noch zu ungefähr 15% nutzen, ist die Ausweitung der Bewegungsstruktur die wichtigste Maßnahme. Die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht enthält ausgeklügelte, systematische Trainingsverfahren als Bausteine, die den unterschiedlichen Anforderungen angepasst werden. Koordination, Beweglichkeit, Kraftausdauer und ein Körper, der nicht nur fit aussieht, sondern auch keine Angst mehr vor Schmerzsyndromen kennt – das ist erreichbar!

MOTION 4 LIFE

Wichtige Essenz für die präventiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften von LNB MOTION ist das 4Herzen-Prinzip: Danach aktiviert und fördert LNB MOTION die vier zentralen Kreislauf- und Stoffwechselprozesse durch seine speziellen, ansteuernden Bewegungsaktivierungen.

OPTIMIERUNG DES ZELLSTOFFWECHSELS

Über die Zellwände werden lebensnotwendige Nährstoffe in die Zellen aufgenommen und unverwertbare Abfallstoffe ausgeschieden. Die durch systematisch wechselnde Belastung von Knochen und Bindegewebe entstehende Energie ist die aktivierende Basis für diesen Austausch.

FÖRDERUNG DER HERZTÄTIGKEIT

Die gut abgestimmte Bewegung verbessert die Herzfrequenz und damit die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen.

ANSTEUERUNG DER KAPILLAREN UND VENENTILE

Die anatomisch richtige Bewegung der Gelenke sowie die gezielte Bewegungsführung aktivieren ausgesuchte Muskelgruppen. Diese sorgen a) dafür, dass das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut bis in die kleinsten Gefäße fließt, und regen b) die Venentätigkeit und damit den Rückfluss des Bluts zum Herzen an.

AKTIVIERUNG DES BINDEGEWEBES

Koordinierte Be- und Entlastung von Muskeln entlang der Kraftlinien des Körpers fördert die Funktionen des Bindegewebes, das nicht nur stabilisiert, sondern auch den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zwischen den Zellen gewährleistet.



MOTION ①
GESUNDE BEWEGLICHKEIT

360° Aktivierungstraining: Mobilisieren aller Gelenkgeometrien und stabilisieren der Bewegungsapparate im ganzen Körper.



MOTION ②
FREI VON SCHMERZEN

Vorbeugen gegen Bewegungsschmerzen, Haltungsprobleme, Migräne und Rückenschmerzen.



MOTION ③
KÖRPER & GEIST IN BESTFORM

Körperspannung auflösen reduziert Stress: Blockaden bzw. Spannungen werden ausgeglichen und gleichzeitig gezielt Muskeln gekräftigt.



MOTION ④
AKTIVE LEBENS-FREUDE

Das gesunde Ganzkörper-Trainingsprogramm für Dehnung, Kräftigung und mehr Beweglichkeit.

DIE PLUSPUNKTE VON LNB MOTION AUF EINEN BLICK

- Optimiert die muskulär-faszialen Ansteuerungsprogramme
- Aktiviert Faszien und Bindegewebe
- Führt zu bestmöglicher Beweglichkeit
- Schützt und schont Gelenke und Wirbelsäule
- Ist aktive Gesundheitsvorsorge, trägt zur dauerhaften Schmerzfreiheit bei
- Entspannt, baut Stress ab und beugt Verletzungen vor
- Stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Fördert Konzentrationsfähigkeit und Vitalität
- Verbessert Koordination, Gleichgewichtssinn, Regenerationsfähigkeit und Zellversorgung
- Reduziert den Fettanteil und strafft den Körper
- Gleicht sportartspezifische Überlastungen und Schädigungen aus