

Die Evolution in der Gesundheitsbewegung

MEDICAL FITNESS 2016

theranetic YOGA mit LNB MOTION der Bewegungslehre nach
Liebscher & Bracht

Das Prinzip dieser Bewegungslehren

MOTION 4 LIFE

DIE EVOLUTION
IN DER
GESUNDHEITS-
BEWEGUNG!

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 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.

theranetic YOGA entwickelte sich aus der Zusammenarbeit der Bereiche Athletik und Bewegungskunst, Physiotherapie und medizinischer Kompetenz.

Die Pluspunkte 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

Kurs Lindabrunn: Donnerstag 18:30-20:00
1.LI Block 10x 14.01, 21.01, 28.01, 11.02, 18.02, 25.02, 03.03, 10.03, 17.03, 31.03
2.LI Block 10x 07.04, 14.04, 21.04, 28.04, 12.05, 19.05, 02.06, 09.06, 16.06, 23.06

Wo: Kindergarten Lindabrunn, Hernsteinerstraße 87, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn

Kurs Wr. Neustadt: Dienstag 18:30-20:00
1.WN Block 10x 12.01, 19.01, 26.01, 09.02, 16.02, 23.02, 01.03, 08.03, 15.03, 29.03
2.WN Block 10x 05.04, 12.04, 19.04, 26.04, 03.05, 10.05, 17.05, 24.05, 31.05, 07.06

>>>NEU! Kurse am Vormittag! Mindestteilnehmerzahl erforderlich!

Dienstag 09:00-10:30

1.WN Block 10x 12.01, 19.01, 26.01, 09.02, 16.02, 23.02, 01.03, 08.03, 15.03, 29.03

Donnerstag 09:00-10:30

1.WN Block 10x 14.01, 21.01, 28.01, 11.02, 18.02, 25.02, 03.03, 10.03, 17.03, 31.03

Wo: Netzwerk-Welt der Kinder, Pernerstorferstr.44, Objekt 3, 2700 Wiener Neustadt (ehem. Bechtolsheim-Kaserne)

Kursanmeldung: E-Mail: office@werner-lechner.com | Tel.: 0664 88 532 933

Kosten: 10er Block 180€, Ehepartner a 160€ | **KOSTENLOSES PROBETRAINING !**

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Trainingsanzug, Leggings) Trinkflasche, Rutschfeste Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte!