

## LNB Bewegungslehre – Beweglichkeit neu entdecken



Das Bewegungstraining LNB (entwickelt von Roland Liebscher-Bracht) ist für jeden geeignet – ganz gleich ob jung oder alt, trainiert oder untrainiert.

Jede Position und Bewegung orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Der Körper wird entspannt, Stress abgebaut, körperliche und geistige Kräfte mobilisiert. So können Schmerzen des Bewegungsapparates vorgebeugt und berufs- oder sportbedingte einseitige Belastungen ausgeglichen werden.

Die Vorteile des LNB-Bewegungstrainings auf einen Blick:

- Führt zu besserer Beweglichkeit
- aktiviert Faszien und Bindegewebe
- schützt und schont Gelenke und Wirbelsäule
- entspannt und baut Stress ab
- beugt Verletzungen vor
- stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- fördert Konzentrationsfähigkeit und Vitalität
- verbessert Koordination, Gleichgewichtssinn und Regulationsfähigkeit
- reduziert den Fettanteil und strafft den Körper
- gleicht sport- oder berufsbedingte Überlastungen aus.

Wir arbeiten im Stehen und auf der Matte. Mitzubringen sind Barfußschuhe oder flexible Turnschuhe, Socken, elastisch-bequeme Kleidung, ein Handtuch, Trinken (vorzugsweise stilles Wasser) und wer möchte: eine Yogamatte.

**Wann?:** Montag 18:30 - 20:00 Uhr und Donnerstag 10:00 - 11:30 Uhr

**Wo?:** TSV Bardowick Sportraum, Brietlinger Weg 1, 21357 Bardowick

Übungsleiterin Anja Habenicht, Schmerz- und Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin

**Anmeldung über [www.tsv-bardowick.de](http://www.tsv-bardowick.de) - Anmeldebutton Startseite**  
Weitere Infos über den TSV (Tel. 04131 121164) oder Anja Habenicht (Tel. 0178 2128833).