

10er Karte Kurs LNB MOTION

NAME:

	Datum	Stempel/ Unterschrift
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

PETER MISSULLIS

Rehasport Orthopädie
Fitnesstrainer
Schmerzfrei- und Bewegungstrainer
nach Liebscher & Bracht

MOBIL: 0176 432 642 36

E-MAIL: peter.missullis@gmx.de



Free your Mind.
Enjoy your Body.

WOHLBEFINDEN & LEISTUNGSFÄHIGKEIT - IN JEDEM ALTER!

Mit LNB trainierte Muskeln werden nicht
nur kräftiger

Die Leistungsfähigkeit der gesamten
Muskulatur steigert sich

Die Anfälligkeit für Verletzungen wird
minimiert

Das Üben mit dem Trainingspartner
bildet koordinative Fähigkeiten aus

Auch ältere Menschen erobern verloren
geglaubte Bewegungsbereiche zurück

Die Lebensenergie in jedem Alter nimmt
deutlich zu



GANZHEITLICHES BEWEGUNGSPROGRAMM MIT MEDIZINISCHER KOMPETENZ - FÜR EIN OPTIMUM AN WOHLBEFINDEN!

Der Mensch fühlt sich am wohlsten und gesündesten, wenn er sich ausreichend und richtig bewegt. Die Bewegungslehre LNB MOTION wurde entwickelt, um unsere heutige Lebensweise durch gezielte Bewegungsreize gesund auszugleichen. Dies führt zu einer maximalen Beweglichkeit und dient der Vorbeugung von Rücken- und Bewegungsschmerzen.

Da die meisten Menschen heute ihr Bewegungspotenzial 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 vor Schmerzsyndromen kennt - das ist erreichbar!

Woher kommt LNB MOTION?

LNB MOTION ist eine Bewegungslehre, die aus den Erkenntnissen der LNB Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht entstanden ist. Sie macht den Körper stärker, flexibler und fitter und kann Bewegungsschmerzen reduzieren oder vorbeugend verhindern.



MOTION ①
GESUNDE
BEWEGLICHKEIT

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



MOTION ②
FREI VON
SCHMERZEN

Vorbeugen gegen Bewegungsschmerzen, Haltungprobleme, Migräne und Rückenschmerzen.



MOTION ③
KÖRPER &
GEIST IN
BESTFORM

Körperspannungen auflösen reduziert Stress: Blockaden bzw. Spannungen werden ausgeglichen und gleichzeitig gezielt Muskeln kräftigen.



MOTION ④
AKTIVE
LEBENS-
FREUDE

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

DIE PLUSPUNKTE VON LNB AUF EINEN BLICK

- Optimierte muskulär-fasziale Ansteuerungsprogramme
- Aktiviert Faszien und Bindegewebe
- Führt zu bestmöglicher Beweglichkeit
- Schützt und schont Gelenke und Wirbelsäule
- Entspannt, baut Stress ab, 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 Überbelastung und Schädigung aus

DAS BESTE FÜR KÖRPER UND GEIST!

Durch gezielte Dehnungsübungen körperlich entspannen:

Das „Ansteuerungstraining“ erweitert das Körper-Bewegungs-Bewusstsein bis unter die Haut. Es folgen Aktivierung des Bindegewebes, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Verbesserung von Koordination und Gleichgewichtssinn sowie der körperlichen Regenerationsfähigkeit. So entsteht eine Ausgewogenheit im Energiesystem, welche die Konzentrationsfähigkeit und Vitalität fördert.

VITALITÄT DURCH ENTSPANNUNG

Die Stressanfälligkeit sinkt deutlich

Die Wahrnehmung wird erweitert

Denkprozesse laufen effizienter ab

Abgespeicherte, negative Emotionen können sich nicht anhäufen, sondern werden zeitnah gelöscht