

## Kursplan 2017

Jeweils 70 Minuten für 15 € → Krankenkassenbezuschussung möglich  
 LNB um 7<sup>07</sup> / 11<sup>11</sup> / 20<sup>20</sup> Uhr dauert 20 Minuten. Die verbindliche Teilnahme bitte jeweils vorher bestätigen.  
 (Mobil: 0163 – 270 69 70)

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
7 <sup>07</sup> Uhr LNB Kick off in den Tag (1)	7 <sup>07</sup> Uhr LNB Kick off in den Tag (1)	7 <sup>07</sup> Uhr LNB Kick off in den Tag (1)	7 <sup>07</sup> Uhr LNB Kick off in den Tag (1)	7 <sup>07</sup> Uhr LNB Kick off in den Tag (1)	7 <sup>07</sup> Uhr LNB Kick off in den Tag (1)	7 <sup>07</sup> Uhr LNB Kick off in den Tag (1)
	9 <sup>00</sup> Uhr: Funktionstraining (2)	9 <sup>00</sup> Uhr: <b>fayo</b> -Das Faszien Yoga 10 <sup>00</sup> Uhr: <b>fayo</b> -Das Faszien Yoga		8 <sup>45</sup> Uhr: <b>fayo</b> -Das Faszien Yoga  10 <sup>10</sup> Uhr: Nordic Walking (3)	9 <sup>00</sup> Uhr: Funktionstraining (2) 23.03.18 Osterfrühst	<b>24.03.18</b> <b>9<sup>30</sup> Uhr - 13<sup>00</sup> Uhr</b> Workshop LNB Grundkurs (2)
11 <sup>11</sup> Uhr: LNB Frisch zu Tisch (1)	11 <sup>11</sup> Uhr: LNB Frisch zu Tisch (1)	11 <sup>11</sup> Uhr: LNB Frisch zu Tisch (1)	11 <sup>11</sup> Uhr: LNB Frisch zu Tisch (1)	11 <sup>11</sup> Uhr: LNB Frisch zu Tisch (1)	11 <sup>11</sup> Uhr: LNB Frisch zu Tisch (1)	11 <sup>11</sup> Uhr: LNB Frisch zu Tisch (1)
			16 <sup>00</sup> Uhr: LNB motion Funktionstraining Hannover City	18 <sup>00</sup> Uhr: <b>fayo</b> -Das Faszien Yoga	16 <sup>00</sup> Uhr: LNB motion Funktionstraining Hannover City	<b>24.03.18</b> <b>15<sup>00</sup> Uhr - 18<sup>00</sup> Uhr</b> Workshop LNB Vertiefungskurs (2)
	18 <sup>18</sup> Uhr: LNB motion Funktionstraining (2)	<b>18<sup>00</sup> Uhr</b> <b>13.03.18</b> Workshop LNB Grundkurs <b>20.03.18</b> Workshop LNB Vertiefungskurs (2)	<b>18<sup>00</sup> Uhr</b> <b>28.02.18</b> <b>28.03.18</b> Workshop Entspannte Schultern, gelöster Nacken (2)			
20 <sup>20</sup> Uhr : LNB Faszien & Muskelpflege (1)	20 <sup>20</sup> Uhr : LNB Faszien & Muskelpflege (1)	20 <sup>20</sup> Uhr : LNB Faszien & Muskelpflege (1)	20 <sup>20</sup> Uhr : LNB Faszien & Muskelpflege (1)	20 <sup>20</sup> Uhr : LNB Faszien & Muskelpflege (1)	20 <sup>20</sup> Uhr : LNB Faszien & Muskelpflege (1)	20 <sup>20</sup> Uhr : LNB Faszien & Muskelpflege (1)

### Kursorte:

- (1) Praxis, Burgwedeler Str. 139 e, 30916 Isernhagen
- (2) Burgwedeler Straße 141 C, 30916 Isernhagen
- (3) Altwarmbüchener See, Segelschule Parkplatz

# „Entspannte Schultern, gelöster Nacken“

Endlich wieder schmerzfrei

**Termin:** **Mittwoch, den 28.02.18, 18:00 – 21:00 Uhr**  
**Mittwoch, den 28.03.18, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Ort:** Burgwedeler Str. 141 c  
30916 Isernhagen

**Kosten:** 49,- € für 3 Stunden Kursteilnahme

**Überweisung:** IBAN: DE 86 5001 0517 5406 1186 59  
Verwendungszweck: Workshop [Datum, Uhrzeit]

**Mitzubringen:** Handtuch, bequeme Kleidung

**Hinweis:** Falls Sie körperliche Beschwerden und Schmerzen haben, informieren Sie mich bitte zuvor.  
Bei Absagen von weniger als 48 Stunden vor Seminarbeginn ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.

## **Informationen:**

Ein Thema, das heutzutage fast jeden betrifft. Wir sind im Stress und haben wenig Zeit. Und wieder schmerzt der Nacken und die Schultern sind verspannt... Was können wir tun, um auf Dauer beweglich zu sein und den täglichen Anforderungen gelassener zu begegnen?

Die Übungen machen es auf besondere Weise möglich, spielerisch locker zu werden und mehr Leichtigkeit in Körper und Seele zu entdecken. Mit Bewegung, Power und Präzision kann jeder für sich und sein Problem etwas tun.

Die Übungen lassen sich gezielt einsetzen, sind äußerst wirksam und verwandeln Schmerzen nachhaltig in ein Wohlgefühl. Energie und Lebensfreude kehren zurück und Schultern und Nacken haben gute Laune.

## LNB-Workshop: Schmerzfrei durch Bewegung

<b>Termine:</b>	<b>Dienstag, den 13.03.18,</b>	<b>18:00 – 21:30 Uhr</b>	LNB Grundkurs
	<b>Dienstag, den 20.03.18,</b>	<b>18:00 – 21:00 Uhr</b>	LNB Vertiefungskurs
	<b>Samstag, den 24.03.18,</b>	<b>9:30 – 13:00 Uhr</b>	LNB Grundkurs
		<b>15:00 – 18:00 Uhr</b>	LNB Vertiefungskurs

**Ort:** Burgwedeler Str. 141 c  
30916 Isernhagen

**Kosten:** 49,- € für 3,5 Stunden Kursteilnahme Grundkurs  
39,- € für 3 Stunden Kursteilnahme Vertiefungskurs  
69,- € für Kursteilnahme Grundkurs + Vertiefungskurs

**Überweisung:** IBAN: DE 86 5001 0517 5406 1186 59  
Verwendungszweck: LNB-Workshop [Datum, Uhrzeit]

**Mitzubringen:** Handtuch, bequeme Kleidung

**Hinweis:** Falls Sie körperliche Beschwerden und Schmerzen haben, informieren Sie mich bitte zuvor.  
Bei Absagen von weniger als 48 Stunden vor Seminarbeginn ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.

### **Informationen:**

Mit diesem revolutionären Bewegungssystem erleben Sie, wie Sie mit den richtigen Bewegungsimpulsen und speziellen Dehn-Kräftigungsübungen die meisten Schmerzen reduzieren bzw. eliminieren können.

An diesem Tag lernen Sie die Schmerzfrei-Form, eine spezielle Übungsabfolge, die Sie zu Hause in einem täglichen (Übungs-) Programm von 15 Minuten durchführen können.

Das Schmerzfrei-Bewegungstraining gibt Ihnen all die natürlichen Impulse, die Sie für ein schmerzfreies und beschwingtes Leben bis ins hohe Alter brauchen.

**Starten Sie mit einem neuen Lebensgefühl in ein bewegtes und schmerzfreies Leben!**