

Kursplan 2017

Jeweils 70 Minuten für 15 € → Krankenkassenbezuschussung möglich
 LNB motion um 7⁰⁷ / 11¹¹ / 20²⁰ Uhr dauert 20 Minuten. Die verbindliche Teilnahme bitte jeweils vorher bestätigen.
 (Mobil: 0163 – 270 69 70)

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
7 ⁰⁷ Uhr LNB Bodenform (1)	7 ⁰⁷ Uhr LNB Bodenform (1)	7 ⁰⁷ Uhr LNB Bodenform (1)	7 ⁰⁷ Uhr LNB Bodenform (1)	7 ⁰⁷ Uhr LNB Bodenform (1)	7 ⁰⁷ Uhr LNB Bodenform (1)	7 ⁰⁷ Uhr LNB Bodenform (1)
	8 ³⁰ Uhr: Funktionstraining (2) 9 ⁰⁰ Uhr: Funktionstraining (2)	9 ⁰⁰ Uhr: LNB motion & smovey swing 10 ⁰⁰ Uhr: LNB motion & smovey swing		8 ⁴⁵ Uhr: LNB motion & smovey swing 10 ⁰⁰ Uhr: Nordic Walking (4)	8 ³⁰ Uhr: Funktionstraining/ LNB motion(2) 9 ⁰⁰ Uhr: Funktionstraining/ LNB motion(2) 15.12.17 Frühstück	
11 ¹¹ Uhr: LNB (1) Standform	11 ¹¹ Uhr: LNB (1) Standform	11 ¹¹ Uhr: LNB (1) Standform	11 ¹¹ Uhr: LNB (1) Standform	11 ¹¹ Uhr: LNB (1) Standform	11 ¹¹ Uhr: LNB (1) Standform	11 ¹¹ Uhr: LNB (1) Standform
			16 ⁰⁰ Uhr: LNB motion Funktionstraining Hannover City 17 ³⁰ Uhr: LNB motion & FaYo Training Hannover	17 ⁴⁵ Uhr: LNB motion & smovey swing	16 ⁰⁰ Uhr: LNB motion Funktionstraining Hannover City	
	18 ¹⁸ Uhr: LNB motion Funktionstraining (1)		18 ⁰⁰ Uhr 13.12.17 Workshop Entspannte Schultern, gelöster Nacken		18 ⁰⁰ Uhr 08.12.17 LNB-Workshop 1 15.12.17 LNB-Workshop 2	
	19 ⁴⁵ Uhr: alle 14 Tage LNB motion Funktionstraining (1)	20 ²⁰ Uhr : LNB (1) EngpassDehnKräftigung & FaszienRollmassage	20 ²⁰ Uhr : LNB (1) EngpassDehnKräftigung & FaszienRollmassage	20 ²⁰ Uhr : LNB (1) EngpassDehnKräftigung & FaszienRollmassage	20 ²⁰ Uhr : LNB (1) EngpassDehnKräftigung & FaszienRollmassage	20 ²⁰ Uhr : LNB (1) EngpassDehnKräftigung & FaszienRollmassage

Kursorte:

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

Stand: 16. Nov

Team
 Physiotherapie Floaten
 Gesundheitsförderung
Edgar Job
 Heilpraktiker für Physiotherapie
 Fachpraxis für Schmerztherapie
 Burgwedeler Str. 139 e T 0511 - 270 69 70
 30916 Isernhagen HB M 0163 - 270 69 70
 (über der Post) F 0511 - 270 69 71
 www.floating-hannover.eu office@KG-Job.de
 www.schmerzfrei-in-isernhagen.de www.KG-Job.de

„Entspannte Schultern, gelöster Nacken“

Endlich wieder schmerzfrei

Termin: **Mittwoch, den 13.12.17, 18:00 – 21:00 Uhr**

Ort: Physioteam Edgar Job
Burgwedeler Str. 139 e
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

Termine: Freitag, den 08.12.17, 18:00 – 21:30 Uhr LNB Grundkurs
Freitag, den 15.12.17, 18:00 – 21:00 Uhr LNB Vertiefungskurs

Ort: Physioteam Edgar Job
Burgwedeler Str. 139 e
30916 Isernhagen

Kosten: 49,- € für 3,5 Stunden Kursteilnahme Grundkurs
29,- € 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!