

# Kursplan 2025

Stand 25.03.2025

**„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“ (Sebastian Kneipp)**

	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
<b>06:45 Uhr</b>	<b>LNB Motion / Bodenform</b> Kick off in den Tag - 15 Min						
		<b>9:45 Uhr</b> Faszientraining FUNKTIONS-TRAINING	<b>9:15 Uhr</b> Faszien Yoga FUNKTIONS-TRAINING <b>10:25 Uhr</b> Knie-Gruppe		<b>10:00 Uhr</b> Nordic Walking (2)	<b>9:45 Uhr</b> Faszientraining FUNKTIONS-TRAINING	
<b>12:02 Uhr</b>	<b>LNB Motion / Standform</b> Bewegte Mittagspause - 15 Min						
				<b>16:16 Uhr</b> Funktionstraining LNB-Motion/fayo® (Hannover)			
		<b>18:00 Uhr</b> LNB-Motion Faszientraining FUNKTIONS-TRAINING	<b>18:00 Uhr</b> LNB-Motion Faszientraining FUNKTIONS-TRAINING		<b>18:00 Uhr</b> LNB-Motion Faszientraining FUNKTIONS-TRAINING	<b>18:00 Uhr</b> Meditation der 4 Himmelsrichtungen  <b>Workshop 09.05.2025</b> „Schmerzfrei durch Bewegung“ <b>16:00 Uhr– 20:00 Uhr</b>	Physioteam Edgar Job Burgwedeler Str. 139e 30916 Isernhagen  0511-2706970
<b>19:07 Uhr</b>	<b>LNB Motion / Engpassdehnungen</b> Afterwork Muskelparty - 15 Min						

**„Die moderne Medizin kümmert sich um deine Krankheit, davon lebt sie.  
Um deine Gesundheit musst du dich selbst kümmern, davon lebst du“**