

LNB Motion mit Paul Hörter

Paul ist Diplom Physiotherapeut, Osteopath, LNB Motion Bewegungslehrer und selbständig in der Gemeinschaftspraxis Bellsana am Bleicherweg 54 tätig. Er freut sich ab März 2016 im Yogabriel Studio eine LNB Motion Lektion starten zu können.

Die ausgeklügelte Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht (LNB Motion) ist ein physiologisches Medical-Fitness-Programm und stellt dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung, die er braucht, um einwandfrei zu funktionieren. Durch die Auswahl der Positionen und Bewegungswinkel werden die zumeist ungenutzten 85% unseres Bewegungsrepertoires aufgerufen.

Sehr schnell ist spürbar, wie der Körper regelrecht „aufblüht“. Prozesse auf allen Funktionsebenen verbessern sich.

Schmerzen, Gelenkverschleiss und Bandscheibenschäden werden vorbeugend verhindert. Das Ergebnis regelmässigen Trainings ist eine viel bessere Beweglichkeit, mehr Kraft und Körperbeherrschung. Der Körper wird entspannt, Stress wird abgebaut, körperliche und geistige Kräfte werden freigesetzt. So kann den meisten der heute häufigsten Schmerzen vorgebeugt werden.

LNB Motion wird in Gruppen oder als Einzeltraining angeboten und ist für jeden geeignet- ganz gleich ob jung oder alt, trainiert oder völlig untrainiert, Amateur oder Profi.

Jede Position und Bewegung von LNB Motion orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates.

Für mehr Information über LNB Motion besuchen Sie gerne meine website:

www.lnb-schmerztherapie-zuerich.ch

Anmeldungen an:

hoerter@bellsana.ch oder per Anruf 076 768 15 64

Seine Kurse finden immer statt am:

Dienstag: 9:30 - 10:30

Dienstag: 18:00 - 19:00

Donnerstag: 9:30 -10:30

Ort: Beethovenstrasse 49, 4. Stock, 8002 Zürich

Preise für Gruppen Kurse

10er - 300.–

20er - 550.–

30er - 750.–

40er - 890.–

Alle Abos sind 365 Tage gültig und persönlich nicht übertragbar.

Akzeptiert wird EC Karte, per Einzahlungsschein oder Bar

