

## Vorbeugen



**Mit unserem 360°-Gelenktraining:**  
Erlernen aller Bewegungswinkel und deren bestmögliche Ansteuerung im gesamten Körper zur Vermeidung von Schmerz und Verschleiß durch Sitzen und andere einseitige Bewegungen.

- Beugt den heute schon als normal geltenden Schmerzen im gesamten Körper vor
- Minimiert den Verschleiß an den Gelenken und der Wirbelsäule
- Verjüngt Ihren Stoffwechsel und steigert die Versorgung der Zellen

## Kräftigen



**Das Bindegewebe mit den Muskeln durchzieht den ganzen Körper wie ein Spannungsnetzwerk:**  
Zuerst Blockaden und Spannungen auflösen, Geschmeidigkeit und Muskellänge herstellen, danach systematisch kräftigen.

- Erhöht Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und das Energielevel
- Führt zur bestmöglichen kraft-elastischen Beweglichkeit für Beruf, Hobby und Sport
- Steigert Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Verletzungen und die Regenerationsfähigkeit

## Gesunden



**Eine leistungsfähige Muskulatur mit umfassendem Bewegungsspektrum ist Grundvoraussetzung jeder Gesundheit, da es auch „nach innen“ wirkt und die Organfunktionen positiv beeinflusst. Darauf ist LnB Motion spezialisiert.**

- Baut Stress und energetische Blockaden ab
- Stärkt das Herz-Kreislauf und Nervensystem
- Verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Koordination und das Gleichgewicht