

Das Schmerzfrei Ganzkörper-Trainingsprogramm.
Zum Ausgleich Sportart bedingter Einseitigkeiten.
Zur Erhöhung Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit.



Die SchmerzFrei
Ganzkörper-Bewegungslehre



Die SchmerzFrei
Ganzkörper-Bewegungslehre



Möchten Sie Ihren Sport uneingeschränkt und ohne Schmerzen betreiben können?

Möchten Sie gesund Ihr höchstmögliches Leistungsniveau erreichen?

Möchten Sie Ihr Verletzungsrisiko deutlich senken?

**LnB Motion ist die Bewegungslehre,
die Ihren Körper für Ihren Sport optimiert!**

Sind Sie interessiert?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenfreies „**Ich-fühle-den-Unterschied**“-Training.

LnB Motion in Ihrer Nähe:



Dr. Andreas Faux

Arzt für Homöopathie
Bioidente Hormontherapie
Schmerztherapie nach LnB

Info: 0664 / 97 63 199, www.faux.at
Lentia City, Schmiedegasse 14/6.Stock, A-4040 Linz

Schmerzfrei Sport treiben

Vorbeugen



Mit unserem 360°-Gelenktraining:
Erlernen aller Bewegungswinkel und deren bestmögliche Ansteuerung im gesamten Körper zur Vermeidung von Schmerz und Verschleiß durch Belastungen im Sport.

- Beugt den typischen Schmerzen Ihrer Sportart vor
- Minimiert Ihren Verschleiß an Gelenken und Wirbelsäule
- Verkürzt die Regenerationszeit nach maximaler Anstrengung oder Verletzungen

Kräftigen



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

- Erhöht Ihre Sportart spezifische körperliche Leistungsfähigkeit
- Erhöht die Widerstandsfähigkeit gegenüber Verletzungen
- Führt zur – für Ihre Sportart - bestmöglichen Beweglichkeit

Konzentrieren



Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit:
Optimale Koordination beim Golfabschlag, Tennisaufschlag, Elfmeter, der Kraftübertragung im Kampfsport und überall wo es „um Millimeter“ geht.

- Spezielle Bewegungsabläufe kombinieren Bewegungstechnik mit meditativen Aspekten
- Steigert Ihre Konzentrationsfähigkeit im Wettkampf
- „AnsteuerungsTraining“ lässt genaueste Positionen und Muskeleinsatz erfüllen