

**Faszientraining nach  
Liebscher Bracht  
Sabina Möllers**

**Freier Kurs Montags  
17:45 – 18:45 Uhr**

**Physiotherapiezentrum Senden  
Messingweg 27  
Kursgebühr 10 € je Termin**

**Das Konzept LNB Motion –  
Faszientraining und  
Bewegungstherapie nach Liebscher  
und Bracht gleicht muskuläre  
Dysbalancen in der Muskulatur und im  
Fasziengewebe wieder aus indem  
muskuläre Spieler und Gegenspieler in  
ihrer Spannung reguliert werden. Dies  
reduziert den Druck in den Gelenken  
und gibt ihnen mehr Beweglichkeit.  
Schritt für Schritt balancieren Sie Ihre  
Muskulatur unter fachkundiger  
Anleitung wieder aus, indem gezielt  
gedehnt, angespannt und entspannt  
wird. Die Elastizität der Muskulatur,  
Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln  
wird wieder hergestellt und der  
Lymphfluss angeregt.**

**Ab 2/2020 auch als Präventionskurs!**

**NEU**

**Aquafitness Tiefwasser  
Fabian Beckers**

**10 x Dienstags ab 14.01.20  
10 x Dienstags ab 21.04.20  
10 x Dienstags ab 08.09.20**

- 10.00 – 10.45 Uhr  
Kursgebühr 100 €**

**Aquafitness – Senioren Flachwasse  
Fabian Beckers**

**10 x Dienstags ab 14.01.20  
10 x Dienstags ab 21.04.20  
10 x Dienstags ab 08.09.20**

- 11.10 – 11.55 Uhr  
Kursgebühr 100 €**

**Aquafitness – Flachwasser  
Kolpingsfamilie  
Sabina Möllers**

**10 x Dienstags ab 14.01.20  
10 x Dienstags ab 21.04.20  
10 x Dienstags ab 08.09.20**

- 17.00 – 17.45 Uhr  
Kursgebühr 100 €**

**Aquafitness Flachwasser  
Sabina Möllers/  
Katja Bornschein**

**10 x Mittwochs ab 15.01.20  
10 x Mittwochs ab 22.04.20  
10 x Mittwochs ab 09.09.20**

- 17.00 – 17.45 Uhr Senioren**  
 **17.45 – 18.30 Uhr**  
 **18.30 – 19.15 Uhr**  
 **19.15 – 20.00 Uhr**  
**Kursgebühr je 100 €**

**Aquafitness  
Flachwasser  
Fabian Beckers**

**10 x Donnerstags ab 16.01.20  
10 x Donnerstags ab 23.04.20  
10 x Donnerstags ab 10.09.20**

- 18.00 – 18.45 Uhr  
Kursgebühr 100 €**  
 **18.45 – 19.30 Uhr  
Kursgebühr 100 €**  
 **19.30 – 20 Uhr 50€  
Kurzkurs – kein  
Präventionskurs**

**Anmeldung**

**Kurs:**

---

**Name:**

---

**Anschrift:**

---

**Telefon, Mail:** \_\_\_\_\_

---

**Bankverbindung:  
Sabina Möllers  
Commerzbank Münster  
IBAN  
DE56 4008 0040 0613 1244 04  
Kurstermin/ Name**