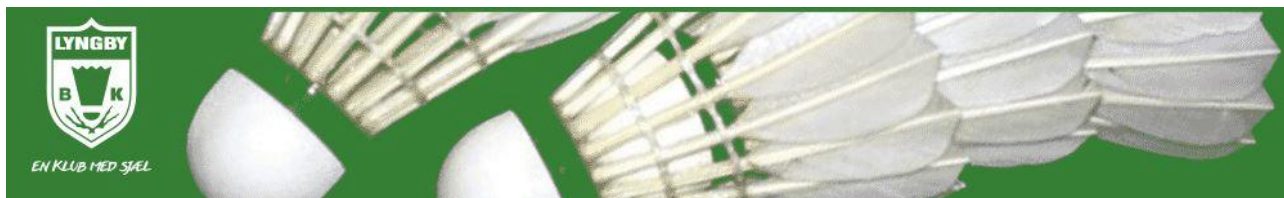


Nyhedsbrev september 2019

Indholdsfortegnelse

Formandens forord	2
Marcus Rindshøj er udtaget til Ungdoms VM og får økonomisk støtte af Team Elite.....	4
Væsentlig opgradering af styrkerummet:	5
Jyske Bank som ny sponsor	5
Vil du støtte klubbens arbejde med et sponsorat eller deltage i sponsorudvalget?	6
Nye spillere i seniortruppen	7
Kort resumé af de første to runder for vores seniorhold.....	8
Årets populære Banko afholdes den 3. november.....	10
Gratis foredrag om kost og elitesport.....	12
Kalender for udvalgte arrangementer/turneringer	14
Kontaktoplysninger	15
Senior hjemmekampe i sæsonen 19/20	16
Få fjernet smerter og ubalancer med akupunktur	17
Body S D S.....	18



Formandens forord

Kære alle medlemmer og forældre

Velkommen til en ny spændende sæson i Lyngby Badminton Klub. Et år, hvor vi kan vokse yderligere sportsligt og socialt, og hvor vi så småt skal til at tage hul på målsætningen for de kommende seks år.

Vores seniorhold har de seneste tre sæsoner vundet og vundet og er rykket op et utal af gange. Er vi mon nu havnet på den hylde, vi hører til, eller kan vi vokse endnu mere? Det bliver spændende at følge. Vores målsætning for denne og for næste sæson har været at få hold i 2. division, 3. division, danmarkserien og yderligere 2 hold. Der er vi minsandten allerede et år før planlagt, og med både 1. og 2. holdet i toppen af deres rækker ser det spændende ud. Vi skal ikke videre op gennem rækkerne for enhver pris! Kun så længe vores egen talentudvikling er det bærende fundament, og vi holder fast i vores kultur og Lyngby DNA, er det interessant at rykke yderligere op.

Med det sagt, så er det jo fantastisk at se, at vores ungdomsafdeling gør det så godt! Både sportsligt og socialt er vi blandt de allerbedste klubber i Danmark, og det er en fornøjelse at se det arbejde, Peter Arvedsen og hans dygtige trænersteam udfører hver dag i hallen. Er det mon i år, at vi for første gang skal vinde pokalen for bedste klub til KM?

Der er dog altid ting, der kan blive bedre, og som vi kan gøre os ekstra umage med. Vores yngste årgange er lidt mindre, end de har været i nogle år, så send gerne en masse 6-8-årige børn vores vej, så vi kan forynge vores forælder-/barn-træning og fylde helt op på alle begyndertræninger. Selv gør vi det, at vi inviterer skoler på besøg i deres idrætstimer, så vi kan vise frem, hvad vi og badminton har at tilbyde: nemlig en fantastisk hobby gennem hele livet og rigtig god motion i et miljø, som vi er rigtig stolte af.

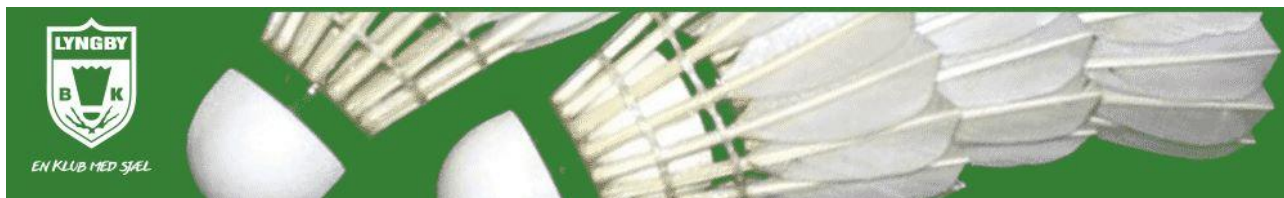
Skal badminton være en hobby livet igennem, kræver det selvfølgelig, at vi også har en stærk veteranafdeling, og det har vi i den grad. Resultatmæssigt er det så absolut vores stærkeste afdeling: Ikke et år uden VM- eller EM-medaljer. Men det er også den afdeling, hvor der er sket mindst nyt de seneste år. Om det så er godt eller skidt, må vi jo se på, når vi skal arbejde med den næste 5-årsplan.

Det leder direkte til målsætningerne. "Fremtidens LBK", som er vores nuværende 5-årsplan og som løber til og med sæsonen 20/21. Er I nysgerrige, kan dokumentet findes på hjemmesiden. Til foråret tager vi første skridt mod at formulere nye mål og evt. revidere vores tanker om værdier og kultur. Har du lyst til at være med til at forme klubbens fremtid, så tag fat i mig. For LBK er det vigtigt, at de beslutninger, vi tager, og de mål vi sætter os, er forankret i hele medlemsskaren, så det også denne gang bliver en åben proces.

Endelig har kommunen afvist vores ansøgning om at udvide hallen med yderligere to baner. Dog med et halmstrå at holde fast i. Kan vi mon få lov at finansiere projektet selv? Vi arbejder videre for ekstra baneplads, hvilket er vores udfordring nummer et, to og tre i disse år!

God fornøjelse i hallen, husk altid RSU og giv den gas til træning!

Toke Hougaard



Velkommen til en ny sæson i Lyngby Badminton Klub. Tag godt imod vores sponsorer, der støtter os i denne sæson!

ØRE NÆSE HALS KLINIKKEN

Speciallæge Michelle C. Nielsen



dinKost&Sundhed

Rikke Høyer

Line Simmelsgaard

Speciallæge i hudsygdomme

**—TRANSOCEAN—
SPORT A/s**



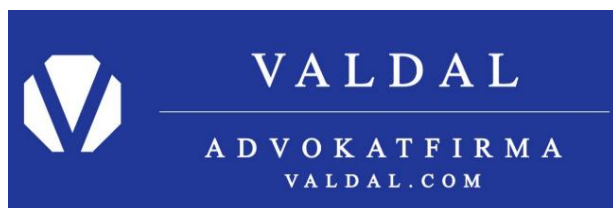
**Akupunktur
mageriet**

inforevision



KENT PEDERSEN
ARKITEKTFIRMA ApS

+45 2810 4819
kp@kent-pedersen.dk
RYVANGS ALLÉ 91 DK 2900 HELLERUP



gott-IT
PROJEKTLEDELSE OG IT-UDVIKLING

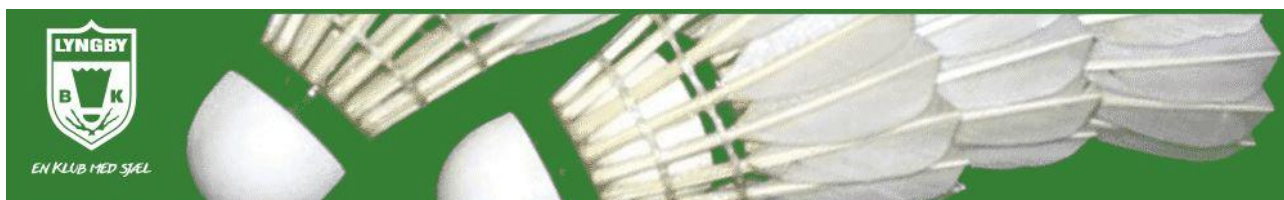


N.P. Rostrup & Strandvejens Bedemand



NP-Rostrup.dk
Kontakt os for professionel rådgivning





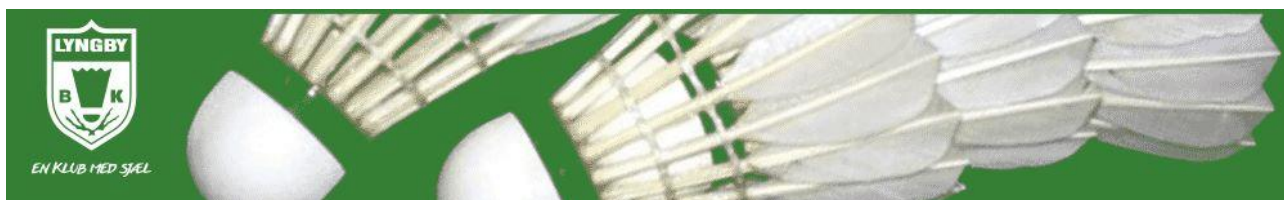
Marcus Rindshøj er udtaget til Ungdoms VM og får økonomisk støtte af Team Elite



Oven på en rigtig flot sæson for Marcus Rindshøj, hvor han bl.a. blev kåret som årets U17 spiller i Danmark og blev Danmarksmeister i U17HD, samt oprykning med førsteholdet til 2. division, så er der nu forhåbninger om en lige så flot, spændende og udviklende sæson. Denne indledes bl.a. med **deltagelse til ungdoms VM i Kazan, hvor Marcus er blevet udtaget i både Mix og HD.**

Et talent under udvikling medfører også en større økonomisk belastning. Hertil har Team Elite bevilliget kr. 40.000,-, som skal hjælpe Marcus med sin videre udvikling og skabe mulighed for deltagelse til flere udenlandske turneringer.

Diplomet overrækkes til Marcus i forbindelse med 1. holdets hjemmekamp den 26. oktober. Så kom gerne fem minutter før denne dag. Stort tillykke med støtten og ikke mindst udtagelsen! Klubben ønsker dig held og lykke!



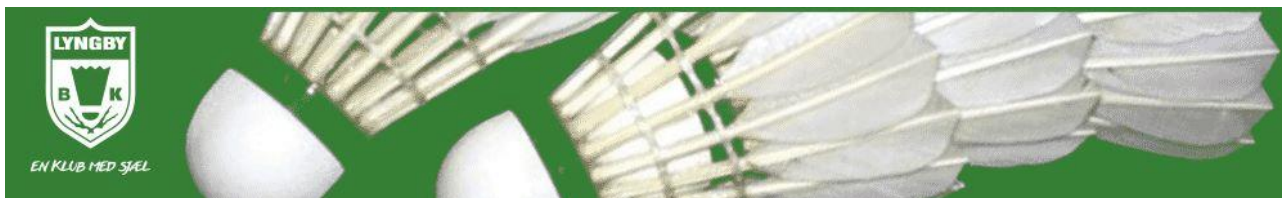
Væsentlig opgradering af styrkerummet:

Med en bevilling på kr. 45.000,- fra Johannes Fog fonden har det i løbet af sommeren været muligt at opgradere klubbens styrkerum forud for sæsonstarten. Med kyndig vejledning fra Lars Klintrup indeholder rummet nu en række nye maskiner, vægte, balancebold mm., som kan bidrage til at forbedre medlemmernes fysik, men vigtigst er det, at det er med til at holde spillerne skadefri. Yderligere har kommunen sponseret nyt gulv og spejle. Rummet er allerede taget i brug, og med hjælp fra Lars har flere spillere allerede fået tilpassede styrkeprogrammer, så de kan stå skarpt til den kommende sæson, der lige er begyndt. Tak til Johannes Fog og Kommunen. Vi er meget glade!

Jyske Bank som ny sponsor

Vi er glade for at kunne præsentere et to-årigt samarbejde med Jyske Bank, som blandt andet har filial i Lyngby. Jyske banks tilstedeværelse er allerede at finde i hallen i form af et ophæng skilt i hallen, men de vil også pryde trøjerne på vores 1. og 2. hold hele sæsonen. Tak til Jyske Bank for at støtte klubben og det udviklingsarbejde, der sker i klubben de næste to sæsoner. Det sætter vi pris på. Jyske bank vil være til stede i hallen under 1. holdets hjemmekampe. Vi håber, at I vil tage godt imod dem!





Vil du støtte klubbens arbejde med et sponsorat eller deltage i sponsorudvalget?

Vi har høje ambitioner for Lyngby Badminton Klub! Ambitioner, som vi har skrevet ned og forpligtet os på. Det er også ambitioner, der kræver mange ressourcer både menneskeligt og økonomisk.

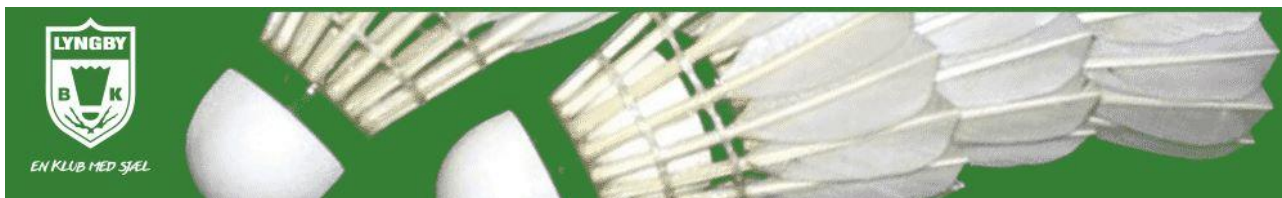
På det menneskelige plan er vi hjulpet godt på vej af flere hundrede medlemmer og forældre, der giver alt fra en hånd til et arrangement til bunker af tid og engagement gennem mange år. Alt er vigtigt, og hver en indsats tæller og bliver værdsat.

På det økonomiske plan er vi afhængige af hjælp på en anden måde. Flere forældre og medlemmer har valgt at gå ind i LBK som sponsorer, hvilket er årsagen til, at vi kan gøre mange af de ting, der løfter klubben op over gennemsnittet. Det er på grund af sponsorater, at vi kan have så mange af Danmarks dygtigste trænere til at have deres hverdag i LBK. Det er også de ekstra penge, der gør, at vi kan have en boldrobot og andet ekstraordinært udstyr, som for eksempel vores kæmpe rullemåtte. Det er også sponsorer, der gør det muligt at holde et så prangende banko, da flere donerer præmier, og forældre står for selve arrangementet. Det er sponsorer, der gør det muligt at fastholde de fleste af vores unge mennesker, så de ikke forsvinder væk fra foreningslivet i teenageårene, som vi ser det i mange andre klubber.



Har du lyst til at bidrage yderligere til at højne kvaliteten af vores træning? Eller har du andre projekter, som du synes, du gerne vil støtte? Så har vi flere muligheder for dig! Vi synes selv, vi giver igen med opmærksomhed til din virksomhed gennem Facebook, hjemmeside, nyhedsbreve, invitationer med forplejning til 1. holdkampe mm., men det bedste argument, vi kan komme op med, er selvfølgelig, at du er med til at løfte den klub, som du eller dine børn har så meget glæde af.

Der er mange muligheder fra trøjesponsorater, skilte i hallen og sponsorat af fysiske præmier. Vi har både "pakkelsninger" og mulighed for at skræddersy et sponsorat, så det passer til det, du har lyst til at bidrage med.



Har du lyst til at høre nærmere om udvalget eller sponsorater, skal du kontakte Rene Ullerslev Simonsen fra sponsorudvalget på mail: ullerslev@hotmail.com eller på mobil: 22 20 07 22.

Nye spillere i seniortruppen

Vi har i år fået en række nye spillere i seniortruppen. Vi er meget glade for at byde velkommen til Marcus Førby, Andreas Jæger, Andreas Kjær, Amalie Hertz, Sofie Nyvang, Andreas Lindkvist og Jakob Nyeng og Jóhanna Osberg. Derudover siger vi også et stort velkommen tilbage til Magnus Kongshammer, der returnerer efter et år i Gentofte.

Også fra vores egen ungdomsafdeling er der kommet nye spillere op i en alder, der tillader at spille for seniorhold. Held og lykke i seniortruppen til William Hvid, Sebastian Bajlum, Sophie Schou-Larsen og Anna Biggart og Signe Paludan. Vi håber, I giver den gas og får mange år på vores seniorhold!

På billedet ses 2 x Andreas, Sofie og Jóhanna. Vi er meget glade for, at I har lyst til at spille i Lyngby! Størstedelen af spillerne har allerede været i gang i de første holdrunder. Velkommen til og held og lykke med de næste kampe!





Kort resumé af de første to runder for vores seniorhold

I de første uger tre uger af september er der blevet spillet to holdrunder. I den første runde var klubbens 1.-4. hold i aktion og kom rigtig godt fra start med 3 ud af 4 sejre.

1. holdet vinder 10-3 over Lillerød 2 10-3
2. holdet vinder 10-3 over KBK Kbh. 10-3
3. holdet vinder 9-4 over Dragør
4. holdet taber 4-9 mod Gladsaxe Søborg 2

I anden holdrunde var alle klubbens seniorhold i gang. Der var mange spændende og tætte kampe, men vi måtte desværre se os slået i 3 ud af 5 holdkampe.

1. holdet taber 6-7 mod Hillerød 1
2. holdet vinder 8-5 over SAIF 1
3. holdet taber 3-10 mod Gentofte 3
4. holdet taber 5-8 mod Drive 4
5. holdet vinder 7-6 over Drive 6

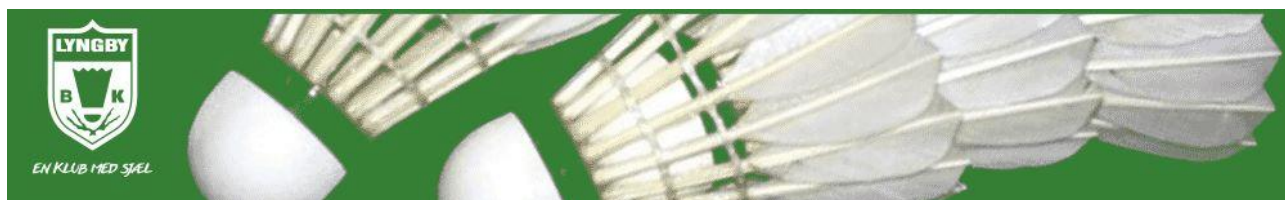
Med resultaterne er både 1. og 2. holdet i spil til oprykningspladserne. Det tegner til at blive en spændende sæson for vores seniorhold!

Der skal lyde et tusind tak til alle tilskuere, coaches, tællere og sponsorer for den store støtte!

Vi ønsker brændende at vores 1. holds kampe kan blive et samlingssted for hele klubben; børn, unge og ældre. En lejlighed til at være fælles om vores klub, vores værdier og vores fælles passion for badminton. Så vi glæder os til at se en masse til næste holdrunde, der spilles i weekenden den 5.-6. oktober.

RESPEKT - SAMMENHOLD - UDVIKLING







Årets populære Banko afholdes den 3. november

Søndag den 3. november afholder vi det traditionsrige banko i multihallen. Arrangementet er rykket en time frem, så vi starter kl. 14.00 og slutter omkring kl. 17.30. Konceptet er uændret med otte ordinære spil og de to vanvittige ekstraspil med vilde præmier. Der er fire sidegevinster hver gang, så flest mulige får en præmie med hjem. Der er også lotterier, som vi har døbt: "Fjer-lotteriet" og "Familie-lotteriet", hvilket afspejler præmierne.

I år sørger vi for to cafeer og flere hjælpere, så køen ikke bliver for lang.

Sidste år nåede vi 325 gæster, og i år håber vi på 400 gæster. Et arrangement i den størrelse kræver mange frivillige og mange sponsorer. Allerede nu har flere tilbudt deres hjælp, og vi kan godt bruge flere hænder til cafeerne, salg af plader og oprydning.

Skulle du have gode kontakter til en mulig præmiesponsor, så tag endelig fat i os på lbk4ever@yahoo.com.

Vi stiler efter at have præmier for over kr. 30.000,-.

Så mød op og støt klubben. Alle er velkomne - tag gerne venner og familie med.



Stor opbakning til Arved Cup

Så løb Arved Cup endnu en gang af stablen, idet den traditionsrige interne turnering for U9 og U11 spillere samt ikke-hold spillere i årgang U13-U17 fandt sted søndag den 15. september i den grønne hal.

Der var stor opbakning til arrangementet, hvor i alt 33 spillere deltog, og deres forældre var også mødt talrigt op. Dagen startede med opvarmning og badminton-lege sammen med træneren Johan Hede. Da klokken blev 11, var alle spillere parate til dagens første badmintonkampe.

Der blev spillet kampe af ét sæt til 15 point, så i løbet af dagen fik hver spiller mulighed for at spille rigtig mange kampe. Nogle fik spillet deres første turneringskamp, mens andre havde prøvet det før, men på alle baner var der stor kampgejst, sved på panden og masser af røde kinder. Dagen sluttede med, at alle deltagere fik udleveret et Arved Cup diplom.

Dagens program bød også på et forældremøde, hvor USU formand Hans-Henrik Eigtved gav en introduktion til Lyngby Badminton Klub. Han fortalte om klubbens værdier: Respekt, Sammenhold & Udvikling samt om træningen, holdturneringer samt andre interne arrangementer, der finder sted i løbet af sæsonen. Han gav også gode råd omkring forældreinvolvering og opfordrede til, at børnene også deltager i åbne turneringer. Her afholder LBK selv en U9/U11 turnering den 23.-24. november i Engelsborghallen.

Vil du vide mere om klubbens værdier, kan du læse vores strategi- og værdidokument "Fremtidens LBK" på vores hjemmeside.

Endelig skal der lyde en stor tak til de mange forældre, der støttede op om arrangementet og bidrog med mad og drikke og hjælp på badmintonbanerne undervejs samt oprydning, da arrangementet var færdigt. LBK er den stærke klub, vi er, blandt andet på grund af den massive opbakning fra alle jer, der lægger timer til det frivillige arbejde. TAK OG BLIV VED MED DET!

Næste Arved Cup finder sted søndag den 19. januar 2020, så sæt allerede nu et stort kryds i kalenderen.



Gratis foredrag om kost og elitesport for medlemmer og forældre

Torsdag den 24. oktober 2019

Kl. 19.00-20.30

i lokalet på 1. sal

For at kunne passe sin skole, forebygge skader, vokse og ikke mindst udvikle sig til en god badmintonspiller og kammerat, er det vigtigt, at kosten passer til ens alder og træningsniveau.

Kom til underholdende foredrag og dialog om, hvordan I sammen - forældre og børn - kan optimere kosten for spillerne, så der skabes de optimale betingelser for fysisk og mental udvikling.

Rikke Høyer er ejer af "din Kost & Sundhed", uddannet dip. Ernæring og Sundhed, har 25 års erfaring som fysioterapeut, og er mor til en mindre håndfuld elitesportsbørn.

dinKost&Sundhed
Rikke Høyer



Din Kost og Sundhed er din garanti for positiv og personlig kostvejledning



Den rette kost kan være med til at sikre dig de bedste muligheder for en sund krop, så du kan nå dine mål både i skolen, på job og til sportsaktiviteter. Dyrker du sport på højt niveau, kan den rette ernæring sammen med korrekt træning være med til at forebygge skader. Gode kostvaner er også med til at forebygge og bedre livsstilssygdomme, og det er aldrig hverken for tidligt eller for sent at starte med de gode vaner.

Jeg tilbyder måling af bl.a. BMI, fedtprocent og muskelmasse på impedansmåler samt personlige kostplaner og rådgivning inden for:



- Elitesport
- Sundhedsupdate
- Livsstilssygdomme
- Over- og undervægt
- Antiinflammatorisk kost
- Motion i det fri
- Foredrag til virksomheder og sportsklubber
- Ergonomi på arbejdspladsen
- Babymassage i mødregrupper
- Babybehandling

Som LBK medlem eller medlem af et medlems hus-tands er du med til at Støtte LBK. For hver 1. gangs kon-sultation og hvert 10 turs klippekort til opfølgende kon-sultation du køber, giver jeg kr. 100,- retur til LBK.

Med 25 års erfaring som fysioterapeut, uddannet med Diplom i Ernæring og Sundhed, Ba-byterapeut og mor til elitesvømmere glæder jeg mig til at byde dig velkommen til kostvej-ledning i øjenhøjde hos www.dinkostogsundhed.dk, mobil: 60 83 38 37, rikke@dinkos-togsundhed.dk



dinkost&sundhed

Rikke Høyer

Kalender for udvalgte arrangementer/turneringer

26/10	LBK-Gentofte 2, kl. 12.30	2. divisionskamp i Engelsborghallen, kom og vær med til at støtte 1. holdet og skabe den fantastiske stemning, der er kendetegnende for vores klub!
3/11	LBK BANKO, kl. 15-18	Støt op om vores fantastiske banko, der sidste år samlede 300 mennesker. Skal vi ikke blive endnu flere i år? Inviter dine venner og familie! Vi lover til gengæld flotte præmier og masser hygge.
23-24/11	LBK åben U9/11 turnering (årg. 09 og yngre)	Vores egen turnering er gratis at deltage i for LBKere og en fantastisk mulighed for at komme i gang med åbne turneringer.
7/12	LBK-Værløse 3, kl. 12.30	2. divisionskamp i Engelsborghallen, kom og vær med til at støtte 1. holdet og skabe den fantastiske stemning, der er kendetegnende for vores klub!
19/1	Arved Cup	Et hyggeligt og uformelt internt turneringsarrangement. For alle U11'ere og U13/15 ikke turneringsspillere.
25/1	LBK-ukendt Kl 12.30	2. divisionskamp i Engelsborghallen, kom og vær med til at støtte 1. holdet og skabe den fantastiske stemning, der er kendetegnende for vores klub!
7/3	LBK-ukendt Kl 12.30	2. divisionskamp i Engelsborghallen, kom og vær med til at støtte 1. holdet og skabe den fantastiske stemning, der er kendetegnende for vores klub!
14-15/3	LBK åben U15BCD turnering (årg. 05 og 06)	Vores egen turnering er gratis at deltage i for LBKere og en fantastisk mulighed for at komme i gang med åbne turneringer.



Kontaktoplysninger

Formand, Toke Hougaard	formand@lyngbybadminton.dk
Senior, Jesper Rindshøj	senior@lyngbybadminton.dk
Veteran, Karsen Meier	veteran@lyngbybadminton.dk
Ungdom, Hans-Henrik Eigtved	ungdom@lyngbybadminton.dk
Kontoret, Grethe Danielsen	kontor@lyngbybadminton.dk
Sponsorformand, René Ullerslev Simonsen	ullerslev@hotmail.com

LBKs hjemmeside	www.lyngbybadminton.dk
LBK på Facebook	Lyngby Badminton Klub
Gruppe for LBK-forældre	LBK - Forældre
LBK på Instagram	#lyngbybadminton
LBK på Youtube	Søg på 'Lyngby Badminton Klub'



Senior hjemmekampe i sæsonen 19/20

07.09 KL. 12:30 LBK 1 - LILLERØD 2

07.09 KL. 16:00 LBK 2 - KBK KBH

08.09 KL. 14:00 LBK 3 - DRAGØR

21.09 KL. 16:00 LBK 4 - DRIVE KBH. 4

05.10 KL. 12:30 LBK 2 - KMB2010 2

05.10 KL. 16:00 LBK 3 - KMB2010 3

26.10 KL. 12:30 LBK 1 - GENTOFTE 2

26.10 KL. 16:00 LBK 4 - RØDOVRE/ KFUM KBH 1

02.11 KL. 14:30 LBK 5 - BC37 AMAGER 3

16.11 KL. 16:00 LBK 4 - FREDERIKSBERG 2

30.11 KL. 16:00 LBK 5 - VANLØSE 3

07.12 KL. 12:30 LBK 1 - VÆRLØSE 3

07.12 KL. 16:00 LBK 2 - HVIDOVRE 2

08.12 KL. 16:00 LBK 3 - HOLTE 309 KL. 12:30 LBK 1 - LILLERØD 2

07.09 KL. 16:00 LBK 2 - KBK KBH

08.09 KL. 14:00 LBK 3 - DRAGØR

21.09 KL. 16:00 LBK 4 - DRIVE KBH. 4

05.10 KL. 12:30 LBK 2 - KMB2010 2

05.10 KL. 16:00 LBK 3 - KMB2010 3

26.10 KL. 12:30 LBK 1 - GENTOFTE 2

26.10 KL. 16:00 LBK 4 - RØDOVRE/ KFUM KBH 1

02.11 KL. 14:30 LBK 5 - BC37 AMAGER 3

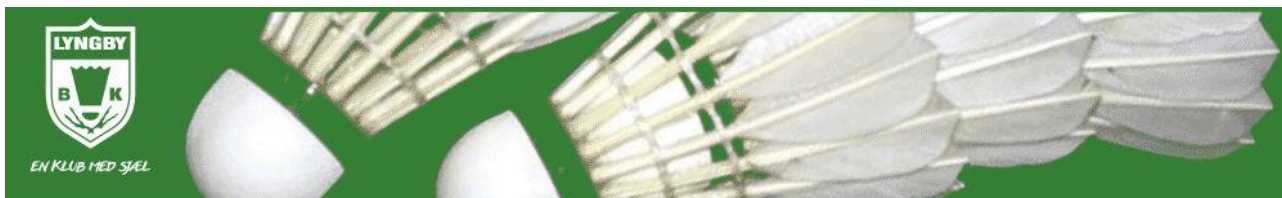
16.11 KL. 16:00 LBK 4 - FREDERIKSBERG 2

30.11 KL. 16:00 LBK 5 - VANLØSE 3

07.12 KL. 12:30 LBK 1 - VÆRLØSE 3

07.12 KL. 16:00 LBK 2 - HVIDOVRE 2

08.12 KL. 16:00 LBK 3 - HOLTE 3



Få fjernet smerter og ubalancer med akupunktur

Akupunktur stammer oprindeligt fra Kina, og er en behandlingsform, der går flere tusinde år tilbage. I dag benyttes akupunktur stort set også alle steder i Europa og resten af verden, hvor den fortsat tager afsæt i den kinesiske tankegang, men er funderet på vestens livsstil og livsvilkår.

Principperne bag akupunktur

Grundprincippet i akupunktur er, at kroppen er fuld af energi, kaldet Qi, der løber i kroppens meridianbaner på kryds og tværs af kroppen. Energien skal kunne flyde frit, og hvis den blokeres, opstår der ubalance, som kan give symptomer som smerte fx i form af en frossen skulder. Når specifikke nåle sættes i de involverede meridianbaner, vil energien igen flyde frit, blokeringerne fjernes og dermed også smerterne. Det er et simpelt princip, og det virker.

Hvad kan akupunktur afhjælpe?

Akupunktur kan afhjælpe mange former for smerter i led og muskler som fx; musearm, golf- og tennisalbue, frossen skulder, rygproblemer, knæ smerter og akillessenebetændelse. I forhold til træning kan et regelmæssigt og målrettet akupunkturforløb også bruges til at forebygge smerter og få kroppen til at restituere hurtigere.

Men akupunktur er meget mere end smertebehandling og kan fx også behandle hovedpine, migræne, bihulebetændelse, fertilitetsproblemer, symptomer ved overgangsalder samt stress og søvnløshed.



Kan akupunktur hjælpe dig?

Kontakt Rebekka på mobil 23113880 eller på info@akupunkturmageriet.dk, hvis du vil vide, om akupunktur kan hjælpe dig i dit tilfælde. Akupunkturmageriet ligger på Bagsværdvej 72B i Lyngby.

Dækning og tilskud til akupunktur

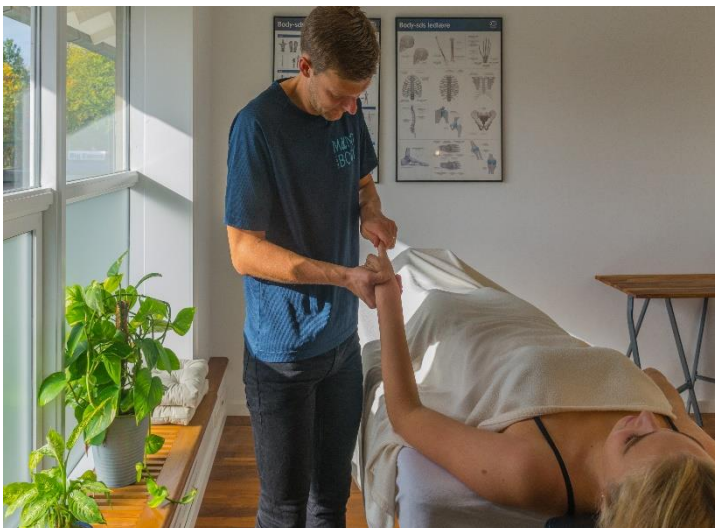
Da Rebekka er RAB-godkendt, dækker de fleste private sundhedsforsikringer akupunktur, og Sygeforsikringen Danmark yder tilskud.





Body S|D|S er en behandlingsform, der gør krav på sin helt egen kategori.

Den forener massage og viden om bevægelsesapparatets fysiologi og sygdomme, med en hidtil uset og holistisk tilgang. Den renser. Blødgør. Genopretter. Reparerer. Går i dybden. Fysisk og mentalt. Vægter åndedræt og sind. Den er ingen mirakelkur. Den giver ingen utroværdige løfter. Men dens resultater gør, at den er på hastig fremmarch.



Body SDS kan med sin holistiske tilgang til kroppen effektivt afhjælpe en bred vifte af ubalancer i kroppen.

Fra sportsskader og arbejdsskavanker til stress og angst.

Uanset hvad du kommer med gør vi meget ud af at finde årsagerne til dine problemer, så effekten bliver varig.

Ønsker du behandling findes jeg kun 500 m fra LBK på Bagsværdvej 72 B, 2800 Lyngby.

Ring på 51 94 49 07 eller gå ind på **www.tokehouggaard.dk** og læs mere.

Hvorfor jeg støtter LBK? Fordi klubben har givet mig så utrolig mange venskaber og gode oplevelser gennem de sidste 30 år, og det vil jeg gerne give videre til alle andre LBK'ere!!



Body S|D|S® er en anerkendt behandlingsmetode, udviklet gennem tre generationer og videreført af Bengt Valentino Andersen, til behandling af kliniske sygdomme, sportsskader, forebyggelse af forskellige lidelser, vedligehold af en sund krop og optimering af fysiske og mentale præstationer