

Liebscher & Bracht Trainingskurs

Engpassdehnung und Faszienrollmassage

Sie fühlen sich in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, oft von Schmerzen begleitet? Die Ursache liegt meist in zu wenig Bewegung und vielem Sitzen, aber selbst Sportler können durch einseitige und engwinklige Bewegungsabläufe betroffen sein. Im Umkehrschluss führt Bewegung wieder in die Gesundheit und Schmerzfreiheit! Wir arbeiten an der Lösung von überhöhter muskulärer und faszialer Spannung um den umfänglichen Bewegungsradius der Gelenke zurückzugewinnen.

Gewusst, wie – das wird Inhalt dieses Kurses sein.

Impulsvortrag und Info: Samstag, 8. April 2024
10:30 Uhr (Dauer ca. 45')

Termine: jeweils Samstag
20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6.

Kurs 1: 9:00 Uhr – 10:00 Uhr

Kurs 2: 10:10 Uhr – 11:10 Uhr

in Kleingruppen, max. 6 Personen

Wo: Bewegungsraum im Generationentreff
Schottengasse 4

Kosten: 10er Block EUR 120,-

Trainerin: Elisabeth Schlee
zertifizierte Liebscher & Bracht Schmerztherapeutin
Lehrdiplom in Musik- und Bewegungserziehung
Sängerin und Gesangspädagogin

mitzubringen sind Übungsmatte, ein größeres Handtuch, bequeme Sportbekleidung u.
rutschfeste Socken/Indoorschuhe – Geräte werden zur Verfügung gestellt

Anmeldung direkt nach dem Impulsvortrag oder bei der Gesunden Gemeinde
unter gesundes.pulkau@gmail.com oder 02946/2276 21