



**GESUNDES
RÖSCHITZ** |



Liabscher & 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 umfanglichen Bewegungsradius der Gelenke zurückzugewinnen. Gewusst, wie – das wird Inhalt dieses Kurses sein.

**Termine: 23.9., 30.9., 7.10., 14.10.,
21.10., 28.10., 4.11., 18.11., 25.11. und 2.12.**

Kurs 1: 18:00 bis 19:00 Uhr Kurs 2: 19:10 bis 20:10 Uhr

Kursort: Turnsaal (neuer Kindergarten)

Kursgebühr: € 125 für 10 Einheiten à 1 Stunde

Mitzubringen: Übungsmatte, ein größeres Handtuch, bequeme Sportbekleidung und rutschfeste Socken oder Indoorschuhe - Geräte werden zur Verfügung gestellt

Trainerin: Elisabeth Schlee (0664 302 53 27)
(Liabscher & Bracht zertifiziert)

Anmeldung (direkt über Elisabeth Schlee)

Die Kursgebühr von € 125 ist beim 1. Termin in bar zu bezahlen.