



**GESUNDES
RÖSCHITZ** |



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.

Termine: 13.1., 20.1., 27.1., 10.2., 24.2., 3.3., 10.3., 7.4., 14.4. und 21.4.2026

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

Kursort: Turnsaal (neuer Kindergarten)

Kursgebühr: € 130 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)
(Liebscher & Bracht zertifiziert)

Bitte um Anmeldung (nur 8 Plätze / Kurs!) - Platz gesichert durch
Einzahlung bis 7.1.26 auf das Kto.: AT64 4715 0120 2294 0000, Elisabeth Schlee