

Liebscher & Bracht

DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Engpassdehnungsgruppe

Fit und entspannt in den Herbst 2024

Kursinhalt:

Wir nutzen nicht einmal 10 Prozent der möglichen Bewegungswinkel unserer Gelenke tagtäglich. Dadurch trainieren wir uns die meisten Schmerzen selbst an. Denn durch fehlende Bewegungswinkel verkürzen Muskeln und Faszien rund um die Gelenke. Es entstehen zu hohe Spannungen, die die Gelenke und die Wirbelsäule überlasten. Mit Schmerzen warnt uns unser Körper daraufhin vor drohenden Schädigungen.

Die speziell entwickelten Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht bringen den Körper durch Dehnen und Kräftigen wieder in einen Zustand dauerhafter Schmerzfreiheit. Die Muskeln und Faszien, die durch eingeschränkte Bewegung stark verkürzt sind, werden wieder elastisch und beweglich.

Eine größtmögliche Entspannung der zu dehnenden Muskulatur wird erreicht. Zusätzlich massieren wir bei der Faszien-Rollmassage mit speziellen Rollwerkzeugen das verspannte und verklebte Gewebe. Das setzt die Zwischenzellflüssigkeit in Bewegung und regt Regenerationsprozesse an. Strapaziertes Gewebe entspannt sich wieder und Flexibilität kehrt zurück.

Kursleitung: **Britt Schweiger, 0176-96359065, Rolandstr. 7, 25704 Meldorf, www.britt-schweiger.de**

Kursort: Traumaustatter, Süderstraße 9, 25704 Meldorf

Dienstags 19:00 Uhr 10 Termine für 120,-€

10.09.24, 17.09.24, 24.09.24,
01.10.24, 08.10.24, 15.10.24,
05.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24

Mittwochs 10:00 Uhr 10 Termine für 120,-€

11.09.24, 18.09.24, 25.09.24,
02.10.24, 09.10.24, 16.10.24,
06.11.24, 13.11.24, 20.11.24, 27.11.24

Die Gesamtkosten sind im Vorwege nach Erhalt einer Rechnung zu bezahlen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie nicht kommen können, vorher telefonisch ab.

Hiermit melde ich mich für umseitigen Kurs an: mittwochs dienstags

Name, Vorname

Straße

PLZ Ort

Telefon

Mail-Adresse

Ihre personenbezogenen Daten verwende ich ausschließlich zur Durchführung der Kursbuchung (Planung, Rechnungsstellung, Kontaktaufnahme bei Kursänderungen) und werden anschließend gelöscht.