

# Liebscher & Bracht

## DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

### Engpassdehnungsgruppe

**Fit und entspannt durch 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**

Kursort: Lindenhof, 25785 **Sarzbüttel**

Kurszeiten: **Mittwochs 18:00 Uhr oder 19:10 Uhr**, Dauer 1h

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalte ich mir vor die Gruppen zusammen zu legen.

Termine: **10 Termine**, Beginn ab September

**11.09.24, 18.09.24, 25.09.24,**

**09.10.24, 16.10.24,**

**06.11.24, 13.11.24, 20.11.24, 27.11.24, 04.12.24**

Kosten: **100,-€** 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:

18:00

19:10

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ Ort

---

Telefon

---

Mail-Adresse

(Ich verwende Ihre Daten ausschließlich für die Rechnungstellung und Information zu einem Folgekurs. Dann werden Ihre Daten gelöscht.)