

**Beweglichkeits- und Kräftigungstraining  
nach Liebscher & Bracht**

<b>Zeitraum:</b>	26.08.2021 – 11.11.2021 (kein Training am 07.10. und 14.10.) Donnerstags 10:00 bis 10:55
<b>Umfang:</b>	10 Termine à 55 Minuten
<b>Kosten:</b>	149€
<b>Maximale Teilnehmeranzahl:</b>	10 Personen
<b>Kursleitung:</b>	Vanessa Skirlo Ines Eckeberg zertifizierte Liebscher & Bracht Therapeuten
<b>Anmeldung:</b>	v.skirlo@t-sp.de oder beim Service am Tresen oder unter 04342 84888

Angepasst an Ihre individuelle Schmerzsituation erarbeiten wir mit Ihnen und der Gruppe einen Weg aus den Schmerzen zu einem besseren Wohlbefinden. Sie erhalten ein individuelles Übungsprogramm für zu Hause.

**Ziel** ist ein personalisiertes Ganzkörperübungsprogramm mit Schmerzfrei-Übungen, der Faszienrollmassage, Dehnungsschleife und Drückerset.