

**DAS GLÜCK BESTEHT NICHT DARIN,  
SEIN ZIEL ZU ERREICHEN,  
SONDERN AUF DEM WEG DORTHIN ZU SEIN.**  
INGVAR KAMPRAD

**AUF EIN WIEDERSEHEN IM GLÜCKSWEG  
FREUEN SICH  
MARTINA UND ROBERT HUBER**



## **ENGPASSDEHNUNGEN** **nach Liebscher & Bracht**

Die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht sind eine effektive Form von Muskel und Faszien Training.

Diese Übungen werden auch als Zusatz zur Schmerzbehandlung empfohlen und ergänzen jede Therapie und jedes Fitnessprogramm.

Als Mitmachprogramm sorgen Sie für einen flexiblen und schmerzfreien Körper.

Beginn: Mittwoch 25. September 2019 - 14 tägig in den ungeraden Kalenderwochen

1. Gruppe: 18.00 – 19.00 Uhr oder

2. Gruppe: 19.15 – 20.15 Uhr

Termine: 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12., 15.01., 29.1.2020 ....

Leitung: Martina und Robert Huber

Keine Anmeldung erforderlich! Einstieg jederzeit möglich

Bitte bequeme Kleidung und Badetuch mitnehmen