

**LEBENSKUNST IST NICHT ZU TUN,
WAS MAN LIEBT,
SONDERN ZU LIEBEN,
WAS MAN TUT.**



ENGPASSDEHNEN
nach Liebscher & Bracht (ausgebucht)

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, 20. September 2023, 1. Gruppe 17.30 - 18.30 Uhr
2. Gruppe 19.00 - 20.00 Uhr

Termine: Block 1: 20.09., 27.09., 4.10., 11.10., 18.10.23
Block 2: 25.10., 8.11, 15.11., 22.11.,29.11.23

Leitung: Martina und Robert Huber

Kosten: € 55.- für 5x

€ 99.- für 10x bei Kursbeginn

Bitte bequeme Kleidung und Badetuch mitnehmen