

Liebscher & Bracht Übungskurs

Start: 09. Jänner 2024



Dienstag, 09. Jänner 2024, 12 x Bis Ende März



09:30 bis 10:30



Gemeinde Lichtenberg, Am Ortsplatz 1, 4040 Lichtenberg



EUR 166,- (inkl. Original Liebscher & Bracht Knieretter)



michaela.danninger@fit4life.at, Tel.: 0699/158 12 808,

Die Übungen basieren auf der Tatsache, dass die meisten Schmerzen durch muskulär-fasziale Fehlspannungen verursacht werden, die zu Gelenkverschleiß, Entzündungen und Nervenreizungen führen. Durch gezieltes Dehnen und Rollen werden diese Fehlspannungen gelöst und die natürliche Beweglichkeit wiederhergestellt werden. Die Liebscher & Bracht Übungen sind für verschiedene Körperregionen und Schmerzarten geeignet, wie zum Beispiel **Rücken-, Nacken-, Schulter-, Knie- oder Fußschmerzen**.

✓ Liebscher & Bracht Engpassdehnungen

Die Übungen sind so konzipiert, dass genau die Muskeln und Faszien wieder elastisch und beweglich werden, die durch eingeschränkte Bewegung stark verkürzt sind und deshalb Schmerzen verursachen.

✓ Liebscher & Bracht Faszien-Rollmassage

Bei der Faszien-Rollmassage wird das verspannte und verklebte Gewebe mit speziellen Faszienrollen- und -kugeln massiert. Das setzt Zwischenzellflüssigkeit in Bewegung und regt die Regeneration an. Strapaziertes Gewebe entspannt sich wieder, die Flexibilität kehrt zurück.

✓ Liebscher & Bracht Schmerzfrei-Formen

Bei den Schmerzfrei-Formen handelt es sich um aktive, exakt festgelegte Bewegungsabläufe.



Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



www.fit4life.at

 **FIT4LIFE**
www.fit4life.at