Schmerzfrei bewegen durch Engpassdehnung

Du lernst wirkungsvolle Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht® kennen – eine Methode zur natürlichen Schmerztherapie.
Ziel ist es, Deine Beweglichkeit zu verbessern, muskulär-fasziale Spannungen zu lösen und Alltags- oder Bewegungsschmerzen nachhaltig zu lindern/zu beseitigen. Du aktivierst Deine Muskel- und Faszienketten ganzheitlich und schaffst Raum in „Engpässen“, also Gelenkstellungen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit.

Schnupperkurs ab 15.09.2025

6x 60 Minuten
Montag
19.30 - 20.30 Uhr
Flattichschule/ Gym.raum

Anmeldung über die Geschäftsstelle des TuS Freiberg
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.
Nähere Infos: www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse