

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.

**Neuer Kurs
ab 14.09.2026**



**12x 60 Minuten
Montag
19.30 - 20.30 Uhr
Flattichschule/
Gym.raum**

Infos und Online-Anmeldung auf der TuS Homepage
www.tus-freiberg.de/schmerzfrei-bewegen-durch-engpassdehnungen
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.