



## Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht

### Schmerzfrei durch Engpass-Dehnungen

Das Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht ist für Jeden geeignet, egal ob jung oder alt, trainiert oder untrainiert. Der Körper wird entspannt, Bewegungseinschränkungen reduziert, der Stoffwechsel wird angeregt, so dass die körpereigenen Selbstheilungskräfte ihre Aufgabe wieder erfüllen können. Der Erhalt der schmerzfreien Bewegung ist das Ziel – ob nach Verletzungen, Operationen oder bei chronischen Schmerzzuständen.

Das Bewegungstraining umfasst Faszienrollmassage, Dehnen, Ansteuerung, sowie Kräftigung. Jeweils 60 Min.

Montag 20.20h Baar, Bahnhofpark 4  
Dienstag 09.45h Menzingen, Vereinshaus

Kosten: Rollmassage-Set (2 Kugeln, 2 Rollen, DVD, Tasche)  
55.- (einmalig)  
Kurs 10er Abo 230.-

Interesse: [pgb@pgb-coaching.ch](mailto:pgb@pgb-coaching.ch)  
079 642 77 70

