V4237T Schmerzfrei-Übungen nach Liebscher & Bracht Rumpfübungen NEU

Beginn	Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Irmgard Sicheneder
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

Viele Menschen sitzen im Alltag zu viel oder bewegen sich einseitig. Dadurch entstehen Verspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen. Die Methode nach Liebscher & Bracht setzt genau hier an und hilft, muskulär-fasziale Fehlspannungen zu lösen – eine häufige Ursache für Schmerzen. In diesem Kurs lernen Sie gezielte Engpass-Dehnungen und Faszien-Rollmassagen kennen, die besonders auf den Rücken, den Brustkorb, das Zwerchfell, die Atmung und den Bauch wirken. Die Übungen dehnen Muskeln und Faszien, verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und können Schmerzen spürbar reduzieren. Alle Techniken lassen sich leicht zu Hause weiterführen und unterstützen langfristig ein besseres Körpergefühl. Bitte mitbringen: bequeme, warme und eher enganliegende Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk sowie – falls vorhanden – Faszienrollen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3