

241L52213

## Workshop nach Liebscher & Bracht

Beginn	Dienstag, 04.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nicole Lurz
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und falls vorhanden eine kleine Faszienrolle
Kursort	, Rauenbergerstr. 4, 69234 Dielheim

Tun Sie Ihren Muskeln und Faszien etwas Gutes. In diesem Einführungskurs werden Übungen nach Liebscher & Bracht vorgestellt, um akute und chronische Schmerzen abzustellen und präventiv deren Entstehung zu verhindern. Die Faszienrollmassage und die dazugehörigen Engpassdehnungen helfen Ihnen dabei, muskulär-fasziale Fehlspannungen und festgefahrene Schmerzzustände ursächlich und nachhaltig zu lösen. Zu Beginn gibt es einen kleinen theoretischen Anteil wie Schmerzen entstehen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.06.2024	18:30 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Ringstr. 1  
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)