

Schmerzfrei dehnen nach Liebscher & Bracht

Schmerzfrei und beweglicher werden mit den Liebscher & Bracht Engpassdehnungen

Mit der Liebscher & Bracht-Methode können erfolgreich viele Schmerzzuständen wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Tennisellenbogen, Fersensporn und Kopfschmerzen behandelt werden. Hierbei werden mit verschiedenen Techniken sowohl die Faszien als auch die Muskulatur in einen besseren und beweglicheren Zustand gebracht.

Die Basis einer langfristigen Schmerzfreiheit und Beweglichkeit sind die sogenannten Engpassdehnungen. Dies sind von Liebscher & Bracht speziell entwickelte Dehnungsübungen, die du möglichst täglich für mindestens 15 Minuten in deinen Alltag einbauen solltest.

Der Kurs ist sowohl für Sportler als auch Inaktive geeignet. Er kann für die Vorbeugung von Schmerzen genutzt werden als auch zur Behandlung leichter bis mittler Schmerzzustände.

In diesem Kurs lernst du als Einsteiger die wichtigsten Engpassdehnungen, mit denen du dir selbst sofort bei vielen Schmerzzuständen helfen kannst.

Als Fortgeschrittener vertiefen wir deine Kenntnisse mit Ganzkörper Flows. Dieses besondere Training solltest du nicht verpassen!

Experte

Dr. med. Christian Kurtz

Als Hausarzt bin ich immer wieder begeistert wie gut ich mit der Liebscher & Bracht Therapie anderen Menschen helfen kann schmerzfreier und beweglicher zu werden.

Die Ausbildung zum Liebscher & Bracht Therapeuten habe ich 2020 gemacht und wende die Therapie seitdem erfolgreich sowohl in unserer hausärztlichen Praxis als auch für mich selbst an. Seit 2022 bin ich zertifizierter Liebscher & Bracht Therapeut.

Kursort: REHA Sport
Hitdorfer Straße 152
Hitdorf

Termine: Einsteigerkurs:
Mittwoch von 14:00-15:00 an folgenden 10 Terminen in 2024:
Januar: 10. / 17. / 24. / 31.
Februar: 07. / 14. / 21. / 28.
März: 06. / 13.

(Reservetermin 27. März, falls einer der o.g. Termine verschoben werden muss)

Fortgeschrittenenkurs:
Mittwoch von 15:00-16:00 an folgenden 10 Terminen in 2024:
Januar: 10. / 17. / 24. / 31.
Februar: 07. / 14. / 21. / 28.
März: 06. / 13.

(Reservetermin 27. März, falls einer der o.g. Termine verschoben werden muss)

Kursgebühr: für alle 10 Termine gesamt: 159 €

Die Rechnung wird mit der Kursplatzbestätigung verschickt.
Mit Überweisung der Teilnahmegebühr ist dein Kursplatz fest gebucht!

Mitbringen: lockere Sportkleidung
Großes Handtuch
Trainingsmatte !

Wenn vorhanden gerne mitbringen:

Knieretter
Übungsschlaufe

Ich freue mich auf den gemeinsamen Kurs !

Anmeldung zum Liebscher & Bracht Engpassdehnungskurs

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

- Einsteigerkurs:**
Mittwoch von 14:00 - 15:00 an folgenden 10 Terminen in 2024:
Januar: 10. / 17. / 24. / 31.
Februar: 07. / 14. / 21. / 28.
März: 06. / 13.
Ggf. Reservetermin 27. März
- Fortgeschrittenenkurs:**
Mittwoch von 15:00 - 16:00 an folgenden 10 Terminen in 2024:
Januar: 10. / 17. / 24. / 31.
Februar: 07. / 14. / 21. / 28.
März: 06. / 13.
Ggf. Reservetermin 27. März

Kursort: **REHA Sport**, Hitdorfer Straße 152, Hitdorf

Kursgebühr für alle 10 Termine gesamt: 159 €

Teilnehmer:

Vorname und Nachname:

Anschrift:

Telefonnummer:

**Diesen Anmeldebogen bitte ausfüllen, einscannen/ fotografieren
und an epd@drkurtz.info mailen.**

Du erhältst dann zeitnah eine Rückmeldung!