

## Schmerzfreier Rücken nach Liebscher und Bracht



### Kursprogramm:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die beweglich und schmerzfrei im Rücken bleiben oder werden wollen. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in das Faszien- und Dehntraining nach Liebscher & Bracht, welches auf der Faszienrollmassage und Engpassdehnungsübungen aufgebaut ist, mit dem Fokus auf die Rückengesundheit.

### Besonderes:

Dieser Kurs darf von allen Interessierten besucht werden. Es gibt keine Voraussetzungen für den Besuch. Zudem lässt sich der Workshop – kombiniert als Tageskurs – mit dem Trampolinkurs am Vormittag absolvieren.

**Ort:** Faszientherapie Thun

**Datum:** 14. Oktober 2023, 13.30-16.30 Uhr

**Preis:** CHF 75.00

**Leitung:** Alexandra Flühmann

**Anmeldeschluss:** 30. September 2023

**Anmeldung & Ausschreibung:** [www.vitaswiss.ch/verbandsangebote](http://www.vitaswiss.ch/verbandsangebote)