



**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT!**

## **WORKSHOP**

# **DEHNEN UND KRÄFTIGEN**

nach Liebscher & Bracht

**Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr**  
**6 x 60 Minuten ab 16.01.2026**  
TV Eschersheim, Kolleg



Dehnen ist eine Investition in unsere Lebensqualität und unsere Lebenserwartung!

In diesem Kurs werden die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht® erlernt. Die Übungen sind eine Kombination aus Dehnung unserer Muskeln / Faszien und Muskelkräftigung. Wir werden uns von Kopf bis Fuß dehnen und die Übungen an die individuellen körperlichen Voraussetzungen anpassen. Entwickelt wurden die Übungen um muskulärfaszial bedingte Schmerzen zu lindern und deren Entstehung vorzubeugen.

TERMINE: 16.01., 30.01., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03.

**KOSTEN:** 39,00€ Mitglieder, 97,50€ Nicht-Mitglieder  
**ÜBUNGSLEITERIN:** Irmtraud Grohmann (Heilpraktikerin)

Sie erhalten eine Rechnung per Mail.  
Anmeldung bis zum 11.01.26 (Bitte Anmeldeformular nutzen)