

Neuer WORKSHOP

DEHNEN UND KRÄFTIGEN

nach Liebscher & Bracht

Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr
8 x 60 Minuten ab 23.10.2026
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: 23.10. | 30.10. | 6.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 4.12.| 11.12.

KOSTEN: 64,00€ Mitglieder, 128,00 € Nicht-Mitglieder
TEILNEHMERZAHL: 6 - 8
ÜBUNGSLEITERIN: Irmtraud Grohmann (Heilpraktikerin)

Sie erhalten eine Rechnung per Mail.
Anmeldung bis zum 19.10.26 (Bitte Anmeldeformular nutzen)

Turnverein Eschersheim 1895 e.V. Maybachstraße 14 60433 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 52 12 14 Mail: info@turnverein-eschersheim.de