

Liebscher & Bracht Kurs mit Ines Fischer



Die Turngemeinde Rottweil-Altstadt 1893 e.V. lädt Sie herzlich zu einem ganzheitlichen Bewegungskurs ein. Lernen Sie effektive Methoden kennen, um Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu steigern und Schmerzen nachhaltig vorzubeugen.



Kurstermine

5 Einheiten jeden Dienstag um
19:45 Uhr

Start: 13. Januar 2026

Ende: 10. Februar 2026



Kursort

Altstädter Turnhalle Rottweil

Hinweis

Eine Faszienrolle muss selbst
mitgebracht werden



Kursgebühr

Mitglieder: 100 €

Nichtmitglieder: 125 €

Faire Preise für nachhaltige
Gesundheitsförderung

Was erwartet Sie im Kurs?

Engpassdehnungen

Gezielte Dehnübungen nach der bewährten Liebscher & Bracht Methode lösen muskuläre Verspannungen und verbessern Ihre Bewegungsfreiheit spürbar.

Faszienrollmassage

Professionelle Techniken zur Selbstmassage lockern verklebte Faszien, fördern die Durchblutung und unterstützen die Regeneration Ihres Körpers.

01

Spannungen reduzieren

Lösen Sie muskuläre Verspannungen
durch gezielte Übungen

02

Beweglichkeit verbessern

Steigern Sie Ihre Flexibilität und
Mobilität im Alltag

03

Schmerzen vorbeugen

Entwickeln Sie nachhaltige Strategien
für ein schmerzfreies Leben



Jetzt anmelden und aktiv werden!

Anmeldung per E-Mail: info@tga-rottweil.de

Überweisung der Kursgebühr an:

IBAN: DE58 6429 0120 0051 8870 02

Kontoinhaber: Turngemeinde Rottweil-Altstadt 1893 e.V.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Kurs begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Gesundheit und Beweglichkeit zu arbeiten. Investieren Sie in Ihr Wohlbefinden – Ihr Körper wird es Ihnen danken!