

# 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](mailto: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!