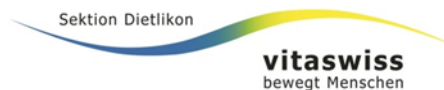


Schmerzfrei mit Faszienübungen nach Liebscher & Bracht®

Workshop in 2 Teilen



Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegungen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich selber wieder besser wahrzunehmen und Körpersignale deuten zu lernen. Das Faszien Training mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert - täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, dass Sie sich bewusster, leichter und schmerzfreier bewegen können und sich überall und jederzeit selber helfen können! Wollen Sie mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg! **Es sind keine Vorkenntnisse nötig.**

Kurs 1 31.10. und 07.11.2025 Oberer Rücken/Schultern/Nacken/Arme/Hände
Kurs 2 14.11. und 21.11. 2025 Unterer Rücken/Hüfte/Knie/Füsse

Zeit Freitag 09.30 bis 11.00 Uhr
Ort Sportanlage Hüenerweid, Gymsaal 2. UG
Mitbringen bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Turnmatte und Faszienrollset von L&B, wenn vorhanden

Teilnehmerzahl 6 – 10 Personen
Leitung Sandra Waldspurger, Dipl. Schmerztherapeutin nach L & B

Kosten Fr. 40.– für Mitglieder
Fr. 60.– für Nichtmitglieder

Versicherung ist Sache des Teilnehmers

Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen
27.9.2025 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

Anmeldung Faszienrollmassage 2025



Kurs 1 31.10. / 07.11. 2025
Kurs 2 14.11. / 21.11. 2025

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ich bin vitaswiss - Mitglied Ja Nein

Datum / Unterschrift:

Schmerzfrei mit Faszienübungen nach Liebscher & Bracht®

Workshop in 2 Teilen



Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegungen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich selber wieder besser wahrzunehmen und Körpersignale deuten zu lernen. Das Faszien Training mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert - täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, dass Sie sich bewusster, leichter und schmerzfreier bewegen können und sich überall und jederzeit selber helfen können! Wollen Sie mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg! **Es sind keine Vorkenntnisse nötig.**

Kurs 1 31.10. und 07.11.2025 Oberer Rücken/Schultern/Nacken/Arme/Hände
Kurs 2 14.11. und 21.11. 2025 Unterer Rücken/Hüfte/Knie/Füsse

Zeit Freitag 09.30 bis 11.00 Uhr
Ort Sportanlage Hüenerweid, Gymsaal 2. UG
Mitbringen bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Turnmatte und Faszienrollset von L&B, wenn vorhanden

Teilnehmerzahl 6 – 10 Personen
Leitung Sandra Waldspurger, Dipl. Schmerztherapeutin nach L & B

Kosten Fr. 40.– für Mitglieder
Fr. 60.– für Nichtmitglieder

Versicherung ist Sache des Teilnehmers

Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen
27.9.2025 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

Anmeldung Faszienrollmassage 2025



Kurs 1 31.10. / 07.11. 2025
Kurs 2 14.11. / 21.11. 2025

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ich bin vitaswiss - Mitglied Ja Nein

Datum / Unterschrift: