

Fit und Schmerzfrei

Themen: Engpassdehnung nach

Liebscher und Bracht

(Bestätigung Deiner/ Ihrer Teilnahme vor jedem Kurs bitte bis Dienstag 16:00!)

Intervall	Wöchentlich immer Mittwoch
Adresse	Zürcherstrasse 9, 8620 Wetzikon
Zeit	19:00 – 20:00, bei einzelnen Rückfragen bis 20:15
Kosten	5er Abo 100 CHF, 10er Abo 200 CHF
Benötigtes Material	Handtuch, bequeme Kleidung, Motivation, ev. ein Kugelschreiber für Notizen zu den von mir gestellten Unterlagen (original Engpassdehnungen nach LNB

Ich freue mich über Euer/ Ihr erscheinen! ;-)

Herzlichst Kristina Glänzel

Gliederung

Bereich Kopf

**Daten: 20.2.19 / 3.4.19 / 15.5.19 / 19.6.19 / 7.8.19 / 25.9.19 / 30.10.19
4.12.19**

Bereich Rücken

**Daten: 23.1.19 / 27.2.19 / 10.4.19 / 22.5.19 / 26.6.19 / 14.8.19 / 2.10.19
6.11.19 / 11.12.19**

Übung 2A: Wirbelsäule

Übung 2B: Brust 10 Grad

Übung 2C: Atem

Übung 2D: Bauch

Übung 2E: Gesäß

Übung 2F: Vorderer Oberschenkel

Bereich Arme

**Daten: 30.1.19 / 13.3.19 / 17.4.19 / 29.5.19 / 3.7.19 / 21.8.19 / 9.10.19
13.11.19 / 18.12.19**

Übung 3A: Schulter-Rücken

Übung 3B: Oberer Brust 45 Grad

Übung 3C: Handbeuger

Übung 3D: Handstrecker

Übung 3E: Arm-Innendreher

Übung 3F: Hintere Schulter

Übung 3G: Armstrecker

Übung 3H: Vorderer Schulter-Arm

Bereich Beine:

**Daten: 6.2.19 / 20.3.19 / 24.4.19 / 5.6.19 / 24.7.19 / 28.8.19 / 16.10.19
20.11.19 / 1.1.2020**

Übung 4A: Äußeres Bein-Rumpf

Übung 4B: Hinteres Bein

Übung 4C: Waden

Übung 4D: Tiefe Waden

Übung 4E: Schienbein-Zehenstrecker

Übung 4F: Zehenbeuger

Übung 4G: Innerer Oberschenkel

Mix aus Kopf/ Rücken/ Arme/ Beine

Daten: 13.2.19 / 27.3.19 / 8.5.19 / 12.6.19 / 31.7.19 / 4.9.19 / 23.10.19

27.11.19 / 8.1.2020

In diesem Kurs werden die Engpassdehnungen von verschiedenen Körperregionen gedehnt. Der Körper ist ein Gesamtsystem und so haben wir die Möglichkeit an diesem Abend von Kopf bis Fuss Körperbereiche gedehnt zu erreichen.