

# Fit und Schmerzfrei

Themen: Engpassdehnung nach

## Liebscher und Bracht mit Kontinuität

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

**Ziel: Kontinuität in den Liebscher und Bracht Engpassdehnungsübungen  
(max. 3 Dehnungsübungen welche an dem Abend präsent sind in  
Zusammenhang mit Atmung und Entspannung)**

**Intervall: wöchentlich immer Freitags**

**Adresse: Zürcherstrasse 9, 8620 Wetzikon**

**Zeit: 19:00 - 20:00, bei einzelnen Rückfragen bis 20:30**

**Kosten: 5 er Abo einzulösen mit 100 CHF Unkostenbeitrag**

**10 ner Abo einzulösen mit 200 CHF Unkostenbeitrag**

**Benötigtes Material: Handtuch, bequeme Kleidung, Motivation**

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

Herzlichst Kristina Glänzel

### **Daten:**

22.2.19 / 28.2.19 / 15.3.19 / 22.3.19 / 29.3.19 / 5.4.19 / 12.4.19 / 19.4.19 / 26.4.19

10.5.19 / 17.5.19 / 24.5.19 / 31.5.19 / 7.6.19 / 14.6.19 / 21.6.19 / 28.6.19 / 5.7.19

16.8.19 / 16.8.19 / 23.8.19 / 30.8.19 / 6.9.19 / 27.9.19 / 4.10.19 / 11.10.19 / 18.10.19

25.10.19 / 1.11.19 / 8.11.19 / 15.11.19 / 22.11.19 / 29.11.19 / 13.12.19 /