

Fit und Schmerzfrei

Themen: Engpassdehnung nach

Liebscher und Bracht:

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

Intervall: wöchentlich immer Mittwochs

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, ev.

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**

Übung 1A: Kiefer

Übung 1B: Kiefergelenk

Übung 1C: Augen

Übung 1D: Nacken

Übung 1E: Halswirbelsäule

Übung 1F: Rotation

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.

Fit und Schmerzfrei

Themen: Engpassdehnung nach

Liebscher und Bracht:

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

Intervall: wöchentlich immer Montags (Session Mai - Oktober)

Adresse: Gäsistrasse 31, 8872 Weesen (im Aussengelände, am Strand am Walensee), Treffpunkt: an der Information im Gäsi

Wetterbedingungen: bei allgem. Unwetter, Regen – kein Kurs!

Zeit: 19:00 - 20:15, bei einzelnen Rückfragen bis 20:45

Kosten: 5 er Abo einzulösen mit 100 CHF Unkostenbeitrag

10 ner Abo einzulösen mit 200 CHF Unkostenbeitrag

Benötigtes Material: wer benötigt Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Motivation, ev. Kugelschreiber für Notizen zu den von mir gestellten Unterlagen (original Engpassdehnungen nach LNB), ausreichend Wasser!!!

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

Herzlichst Kristina Glänzel

Gliederung

Bereich Kopf

Daten: 6.5.19 / 17.6.19 / 29.7.19 / 2.9.19 / 21.10.19

Übung 1A: Kiefer

Übung 1B: Kiefergelenk

Übung 1C: Augen

Übung 1D: Nacken

Übung 1E: Halswirbelsäule

Übung 1F: Rotation

Bereich Rücken

Daten: 13.5.19 / 24.6.19 / 5.8.19 / 23.9.19

Übung 2A: Wirbelsäule

Übung 2B: Brust 10 Grad

Übung 2C: Atem

Übung 2D: Bauch

Übung 2E: Gesäß

Übung 2F: Vorderer Oberschenkel

Bereich Arme

Daten: 20.5.19 / 12.8.19 / 30.9.19 / 28.10.19

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: 27.5.19 / 8.7.19 / 19.8.19 / 7.10.19

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: 3.6.19 / 22.7.19 / 26.8.19 / 14.10.19

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.