

## Faszien-Dehn-Kurs für Golfer - Intensivkurs

Mit den Liebscher & Bracht Faszien-Techniken zu einem leichteren Golfschwung und einem beschwerdefreieren Spiel finden.



Vielen Golfspielern bereitet der Sport Schmerzen, ausgelöst durch Bewegungsdefizite oder durch faszial-muskuläre Probleme. Mit den Liebscher & Bracht faszialen Engpassdehnungen können Sie gezielt und eigenverantwortlich dagegen vorgehen.

### Kurs Inhalte:

- Informationen zum neuen Schmerzverständnis nach Liebscher & Bracht anhand dessen, logisch nachvollziehbar wird, wie gezielt gegen Beschwerden und präventiv vorgegangen werden kann.
- Einführung mit Schritt für Schritt Anleitung und fortlaufende Einübung der, für Golferinnen und Golfer zentralen Engpassdehnungen.
- Ein Handout unterstützt Sie mit genauer Anleitung zu Hause

Die einzelnen Übungen werden individuell an die körperlichen Fähigkeiten und den aktuellen Fitnessstand jeder Person angepasst. Die max. Gruppengröße von 10 Teilnehmern erlaubt eine persönliche Atmosphäre.

### Kurs Daten / Zeiten:

4 x 90 Min.

**Montag, 24.04. - 22.05.2023 ohne 1.Mai!**

**Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr**

Erste Kursabend ist unverbindlich zum Reinschnuppern.

Kosten: CHF 20.- / Wird bei Teilnahme an der Kursgebühr angerechnet

### Kursort:

Ins Zentrum GmbH, Spinnereiweg 6, 8307 Illnau-Effretikon

### Kursgebühr:

CHF 190.-

### Kursleitung:

Eva Schmid, Zertifizierte Liebscher & Bracht Schmerz-, Bewegungs- und Gesundheitstherapeutin, CANTIENICA® -Instruktorin und Golfspielerin

### Anmeldung:

E-Mail: [info@evaschmid.ch](mailto:info@evaschmid.ch) / Angaben: Vor- & Nachname, Adr., Tel., Geb. Datum oder Kontaktformular [www.ins-zentrum.ch](http://www.ins-zentrum.ch)

### Mitbringen:

Grosses Handtuch für die Matte, bequeme Sportbekleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe, evt. Wasserflasche



QualiCert anerkannter Kurs. Zusatzversicherung leisten einen Beitrag an die Teilnahmegebühren.