



LIEBSCHER & BRACHT

Gruppenkurse – Faszientraining

jeden Donnerstag um 18 Uhr im Eulerhof Basel

Die ORIGINAL LIEBSCHER & BRACHT GRUPPENKURSE sind sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene Personen geeignet.

20% Einführungsrabatt
auf alle 10er Abos mit
Gutscheincode: **L&BAbo**
(nur für kurze Zeit)



JETZT PLATZ RESERVIEREN:
www.liebscher-bracht-gruppenkurse.ch



Liebscher & Bracht Gruppenkurse – Faszientraining

Die original Liebscher & Bracht Gruppenkurse sind sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene Personen geeignet. Wir trainieren mit den klassischen Engpassdehnübungen, mit den Faszienrollen und mit den Schmerzfrei-Bewegungen nach Liebscher & Bracht. In jeder Stunde liegt der Hauptfokus auf einem anderen Körperbereich, so dass wir über den Kurs hinweg den ganzen Körper einbeziehen. Faszientraining mit Erfolgskonzept!

Vorteile von regelmässigem Dehnen und Faszientraining

- Reduziert deutlich Schmerzen und Verletzungsanfälligkeit
- Verbessert Beweglichkeit, Flexibilität und Körperwahrnehmung
- Verbessert die Durchblutung des Gewebes und der Organe
- Positive Wirkung auf Hirn, Herz und Psyche
- Steigerung der Konzentration und Koordination (propriozeptives System)
- Stressausgleichende Wirkung (tonisierend und relaxierend)
- Gesunderhaltung der Gelenkfunktionen und des myofazialen Systems



Gut zu Wissen

Die Kurse werden von Jérôme Meier oder einem Teammitarbeiter der Liebscher & Bracht Fachpraxis Basel unterrichtet. Die Räumlichkeiten des Eulerhofs sind grosszügig, es gibt genügend Platz. Trainingsmatten (Airex®200 x 100 x 1,5cm), Toiletten und ein Bistro (Innenhof) stehen zur Verfügung.



Anmeldung

Die Kurse werden immer donnerstags von 18:00 – 18:55 Uhr abgehalten. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Bitte buchen Sie Ihren Platz online:

www.liebscher-bracht-gruppenkurse.ch

Was, wenn ich die Trainingsstunde nicht online buchen kann?

Schreiben Sie eine SMS mit dem Vermerk «Probetraining» und hinterlassen Sie Ihren Namen und das Geburtsdatum. Die Kursgebühren bitte nach dem Kurs dem Kursleiter übergeben. Für weitere Buchungen zeigen wir Ihnen gerne die online Buchung auf Ihrem Handy.

Für den ersten Besuch

Bitte bringen Sie Ihr Faszien-Set, sofern vorhanden, bequeme Kleidung, ein großes Handtuch sowie dicke Socken mit. Der Kurs findet im Bewegungsraum 123 statt.

Preise in CHF

10er Abo	290.–
20% Rabatt mit Gutscheincode L&BAbo (nur für kurze Zeit):	232.–
Einzelticket	32.–
Probetraining	20.–



LIEBSCHER & BRACHT

Gruppenkurse – Faszientraining im Eulerhof (Bildungszentrum) – Eulerstrasse 55, 4051 Basel

liebscher.bracht.basel@gmail.com | +41 76 425 06 01 | Jérôme Meier & Team 2023®