

Möchten Sie  
**SCHMERZFREI UND BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**  
bleiben?

Dann besuchen Sie unsere **Engpassdehnungsgruppenkurse nach Liebscher & Bracht.**

Die Stunde ist hauptsächlich auf den 27 Engpassdehnungsübungen von Liebscher & Bracht aufgebaut. Durch diese Übungen werden verklebte Faszien gelöst. Muskulär-fasziale Spannungen werden abgebaut. Sie fühlen sich nach dem Kurs lockerer und beweglicher. Schmerzen nehmen ab oder können ganz verschwinden.

Weitere Infos finden Sie unter [www.fasciastic.ch](http://www.fasciastic.ch)

Der Kurs ist für jedermann geeignet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind keine nötig. Die Übungen werden Schritt für Schritt angeleitet.

Wann:

Abendkurs, ab Mittwoch, 2.10.2019, immer mittwochs 18.30 bis 19.30h

Vormittagskurs, ab Montag, 7.10.2019, immer montags 9.00 bis 10.00h

Mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch & Wasserflasche

Kosten:

Schnupperstunde / Einzeleintritt CHF 20.—

10er-Karte (gültig für 12 Wochen) CHF 170.—

Eine bezahlte Schnupperstunde wird beim Lösen einer 10er-Karte angerechnet.

Barzahlung / Maestro oder Kreditkarte

Leitung:

Alexandra Flühmann

Schmerzspezialistin und Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht

Wo finden die Kurse statt:

taktiv GmbH, Pestalozzistrasse 95, 3600 Thun



STI Buslinie 6, Haltestelle Westquartier

Die Haltestelle befindet sich direkt gegenüber dem Kursraum.

Parkplätze sind entlang dem Gebäude vorhanden. Bitte nur die mit **taktiv** signalisierten Parkplätze benutzen.

Bitte beachten Sie, dass im taktiv keine Duschen und Garderoben zur Verfügung stehen. Es besteht jedoch die Möglichkeit sich vor Ort umzuziehen. Wertsachen können mit in den Raum genommen werden.

Anmeldung wie/wo:

Die Anmeldung ist erforderlich.

[mail@fasciastic.ch](mailto:mail@fasciastic.ch) / 079 310 31 10

[www.fasciastic.ch](http://www.fasciastic.ch)