



CMB Bewegungstraining

nach der Methode von Liebscher & Bracht

MonItag, 18.30 bis 20.00 Uhr



MonItag = **Monika Fladischer**

Ich bin: Frau-lich Coach, Fayo Professional Coach,
Zertifizierte Schmerzspezialistin nach Liebscher &
Bracht, Bewegungstrainerin, Aerobic Trainerin, Nordic Walking Instruktorin,
Wirbelsäulengymnastiktrainerin, Vitaltrainerin Ernährung,
Fußreflexzonenmassage, Antlitzanalyse- und Schüsslersalze

Anmeldung per: Tel: 0664-4233136 oder Mail: monika.fladischer@gmail.com

Wann: **9. Jänner – 26. Juni 2023**

Jeden Montag (außer 23.1., 20.2., 1.4., 10.4., 29.5.)

Wo: Evosan – Zentrum für evolutionäre Gesundheit
8625 Turnau 157

Und: Online via Zoom (Raumnummer erhältst du bei Anmeldung)

Kursbeitrag: 10er Block/EUR 130,00/Bezahlung Bar am ersten Kurstag
Einzelstunde EUR 15,00/Einheit
10er Karte „Frühjahr“ im angegebenen Zeitraum gültig und einlösbar

Teilnehmerzahl: Mind. 8/max. 14 TeilnehmerInnen

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Turnmatte, L&B Faszien-Rollmassage-Set (bei mir erhältlich)

Kursinhalt: Wir bewegen uns nach der Methode von Liebscher & Bracht.
Erlebe die Vielfalt unserer Übungs-Routinen und schaffe Raum
für andere Herangehensweisen!

Durch genaue Anweisungen lernst du dich und deinen Körper jedes Mal
neu kennen und du darfst dich auf wöchentlich neue Trainings freuen.
Du trainierst gleichzeitig mit anderen TeilnehmerInnen für deinen
schmerzfreen und beweglichen Körper.
Freue dich auf gegenseitige Motivation und intensive Dehnungen.

**Ich freue mich auf dich!
Von Herzen. Monika**