

Einführungsworkshop

Bewegung verstehen – Schmerzen lösen

*Ein alltagstauglicher Einstieg in die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht mit **Peter Giese** (Schmerztherapeut & Heilpraktiker)*



Schmerzen sind ein Signal – kein Schicksal. Und die meisten Schmerzen am Bewegungsapparat lassen sich erklären. Und oft auch lösen. Mit dem richtigen Wissen und den passenden Übungen. Von dir selbst. Zu Hause.

Was erwartet Sie im Workshop?

Theorie der Schmerzentstehung sowie praktische Übungen für die häufigsten Schmerzbereiche: Rücken, Nacken, Schulter, Hüfte, Knie. Handouts der wichtigsten Übungen für zu Hause inklusive. Kein Vorwissen nötig!

Wann und wo findet der Workshop statt?

Samstag, 14. März 2026 von 10:15 – 12:15 Uhr

Samstag, 05. Mai 2026 von 10:15 – 12:15 Uhr

Turn- und Freizeitsportzentrum des TSV GutsMuths,
in der Wullenweberstraße 15

Kosten: 25,00 € pro Person (per Überweisung)

Anmeldung:

Gerne in der Geschäftsstelle des TSV GutsMuths 1861 e.V. persönlich, unter ☎ 030 393 2440 oder per E-Mail an info@tsvgutsmuths-berlin.de