

Bewegung verstehen – Schmerzen lösen

Laufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Schmerzfrei-Kurs nach **Liebscher & Bracht**
mit **Peter Giese** (Schmerztherapeut & Heilpraktiker)



Was erwartet Sie im Kurs?

Gezielte Engpassdehnungen, therapeutische Faszien-Rollmassage und funktionelles Beweglichkeitstraining – ausgerichtet auf die häufigsten Schmerzbereiche: Rücken, Nacken, Schulter, Hüfte und Knie. Sanft und dabei intensiv. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Individuelle Betreuung und Korrektur durch den Kursleiter.

Wann und wo findet der Kurs statt?

donnerstags von 17:00 – 18:00 Uhr

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

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken (keine Sportschuhe), großes Handtuch, Matten und Faszien-Rollen werden gestellt. Eigenes Equipment kann gerne mitgebracht werden.

Was kostet und wie lange geht der Kurs?

Für Nichtmitglieder 120,00 EUR / 108,00 EUR für Mitglieder

Die Kursdauer beträgt 15 Wochen bis zum 04.07.2026.

In den Osterferien findet kein Kurs statt!

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