

**EINZIGARTIG im  
Ennepe-Ruhr-Kreis**

## **SchmerzFREI - Faszien - Bewegungsprogramm**

**NACH LIEBSCHER & BRACHT  
(Engpassdehnungen(EPD) + Faszienrollmassage)**



TV Volmarstein, ap-schmerzFREI und FSW-Sports in Kooperation



**Sind Sie auch Ihre Rückenschmerzen, Kopf- und Nackenschmerzen, Knieschmerzen, Fußschmerzen, Karpaltunnelsyndrom usw. leid?**

**DANN SIND SIE IN DIESEM KURS GENAU RICHTIG!**

Die Liebscher & Bracht (L&B) Engpassdehnungen sind eine spezielle Form der Muskeldehnung, Kräftigung und Ansteuerung. Sie vereint aktive und passive Dehnreize und Kräftigungsimpulse bei körpereigener Bewegung.

Es werden alle „Problembereiche“ (Engpässe) des Bewegungsapparates angesprochen. Diese sind verantwortlich für die meisten Schmerzzustände, unter denen die Menschen heutzutage leiden.

Durch die EPD wird funktionell die Muskulatur gedehnt mit dem Effekt der „Muskelverlängerung“, Bindegewebsverklebungen/ -verwachsungen werden gelöst. Dadurch wird die Beweglichkeit gesteigert.

Durch die Erweiterung des Bewegungsspielraumes entsteht eine neue Beweglichkeit und dadurch SchmerzFREiheit bzw. Schmerzlinderung.



Angeleitet wird der Kurs von der L&B Schmerzspezialistin:  
**Andrea Pape**



Der Kurs findet im FSW-Sports statt:  
Ruhrstr. 1 b  
58300 Wetter (Ruhr)



Anmeldung, Fragen oder weitere Informationen:  
ap-schmerzFREI | Andrea Pape  
info@schmerzfrei-ap.de | Tel.: 02335-6848020

[www.tv-volmarstein.de](http://www.tv-volmarstein.de) | [www.fsw-sports.de](http://www.fsw-sports.de)  
[www.schmerzfrei-ap.de](http://www.schmerzfrei-ap.de)