

Online Kurs

Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht

10 x 45 Minuten

Mi: 19.15 – 20.00 Uhr

Termine

1.) 18.08. 2.) 25.08.

3.) 01.09. 4.) 15.09.

5.) 22.09. 6.) 29.09.

7.) 06.10. 8.) 27.10.

9.) 03.11. 10.) 10.11.

Preis

79 Euro

Info

Die Kursdurchführung erfolgt per Zoom Call. Die Zugangsdaten bekommt Ihr nach der Anmeldung. Außer einer Gymnastikmatte, einem Stuhl, ein paar Büchern und einem Gürtel werden keine zusätzlichen Materialien benötigt. Alternativ könnt Ihr die originalen Liebscher und Bracht Materialien über mich bestellen.

Anmeldung

- ❖ per Mail an: wencke.schirp@gmx.de
- ❖ per WhatsApp an Wencke: 0151-28059113

