

# Eichenau wird beweglich



**Übungsgruppen zur Engpassdehnung  
und Faszienrollmassage nach  
Liebscher und Bracht**

**Folgende Termine starten ab 16.10.2023:  
Montags, 17:30 Uhr – 8 x 60 Minuten  
Freitags, 17:00 Uhr – 8 x 60 Minuten**

**Yoga Studio „Starzel Leuchten“**

Bahnhofstr. 77, Eichenau

8 Stunden für 130 € inklusive Faszienrollset im Wert von 49 €

**Anmeldung bis 09.10.2023 unter [www.sporttherapie-massage.de](http://www.sporttherapie-massage.de) oder unter Tel. 0173-6161605**



**Sandra Salger**

Diplom Sportwissenschaftlerin  
Liebscher-Bracht Therapeutin

Knieschmerzen beim  
Treppensteigen

Häufig Kopfschmerzen  
und Nackenverspannungen

Hüftprobleme

Ständige  
Rückenschmerzen

Nicht mehr ins oberste Regal kommen,  
weil die Schulter schmerzt

Fast jeder ist irgendwann eingeschränkt und unbeweglicher.

Bei Beschwerden kommt es zu Vermeidungsverhalten, Immobilität und langfristig gesehen zu einer Verschlechterung der Lebensqualität.

Mit meinen Kursen biete ich die Möglichkeit zu lernen, die Engpässe aufzulösen und die uneingeschränkte Beweglichkeit im Alltag zu genießen.

Weitere Infos und Hintergründe zur Veranschaulichung unter  
[www.sporttherapie-massage.de](http://www.sporttherapie-massage.de)

