



... seit über 45 Jahren immer in Bewegung

Sportverein Wölpinghausen e.V., Gerhard-Lemke-Ring 8, 31556 Wölpinghausen

## Workshop Liebscher & Bracht und TriloChi®

### Liebscher & Bracht

Aktiv- und Passivdehnungen, Faszienrollen

In diesem Kurs sorgen wir für mehr Beweglichkeit und Kraft in den Gelenken und der muskulär-faszialen Struktur. Nach dem Prinzip von Liebscher & Bracht stehen rollen, dehnen und kräftigen im Fokus und werden ergänzt durch Übungen aus dem Pilates, Rehasport und dem Präventionssport.

### TriloChi®

ChiFloMotion, PowerChi & ChiYoga

Für alle, die sich leicht, frei und entspannt bewegen wollen: TriloChi® vereint ChiFlowMotion, PowerChi und ChiYoga. In diesem Kurs erwarten dich Beweglichkeit und Entspannung, Herzkreislauf-Training sowie Yoga- und Pilates-Übungen für Körper, Geist und Seele.

Beginn: ab dem 18.Oktober 2025

Liebscher & Bracht von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

TriloChi® von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr

3x samstags am 18.10., 15.11.und 29.11.2025

Ort: In der Turnhalle Wölpinghausen, Meeresblickstraße 4

Leitung: Anne Eickelpasch

Gebühr: 15 Euro pro Teilnehmer und Workshop.

Die Kurse können einzeln gebucht werden.

Bezahlung bei Kursbeginn vor Ort. Verbindliche Anmeldung bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn. Weitere Informationen

und Anmeldung bei Anne Eickelpasch TEL.Nr.0160/95593377

oder per E-Mail an [Anneeickelpasch@aol.com](mailto:Anneeickelpasch@aol.com) .