

# KURSÜBERSICHT HERBST 2026

Mehr Beweglichkeit. Mehr Lebensfreude. Mehr Du. ❤️

Bewegung,  
die gut tut –  
für Körper,  
Geist und  
Seele.

## GROSS ENZERSDORF 2301 Groß Enzersdorf

**DIENSTAG  
VORMITTAG** ⌚ 09:30 – 11:00 Uhr

### ♥ Fit für Enkel, Garten und Lebensfreude

Aktiv bleiben. Selbstständig leben.  
Lebensfreude genießen.

Bewegung von Kopf bis Fuß für mehr Beweglichkeit, Kraft und Sicherheit im Alltag. Ideal für alle, die aktiv bleiben und ihre Selbstständigkeit lange erhalten möchten.

📍 Dr. Anton Krabichler Platz 8/4  
(Eingang beim TUI Reisecenter)

📅 08. September – 10. November 2026  
Entfällt: 29.09. | 06.10. | 27.10.

👤 7 Einheiten

💰 € 175,-

[AnmeldeLink](#) ❤️

**FREITAG  
VORMITTAG** ⌚ 09:30 – 11:00 Uhr

### ♥ Sitzen macht steif. Bewegung macht frei.

Ausgleich für den modernen Alltag –  
für mehr Leichtigkeit und Freiheit.

Der ideale Ausgleich für Büro, Auto und Alltag. Mit Engpassdehnungen, Faszienarbeit und gezielter Bewegung nach Liebscher & Bracht zu mehr Beweglichkeit und einem entspannten Rücken.

📍 Dr. Anton Krabichler Platz 8/4  
(Eingang beim TUI Reisecenter)

📅 11. September – 13. November 2026  
Entfällt: 02.10. | 30.10.

👤 8 Einheiten

💰 € 200,-

[AnmeldeLink](#) ❤️

**SAMSTAG  
VORMITTAG** ⌚ 10:30 – 12:00 Uhr

### ♥ Schmerzfrei von Kopf bis Fuß

Den Körper als Ganzes verstehen.  
Beweglichkeit neu erleben.

Ganzheitlicher Kurs mit Engpassdehnungen, Faszienarbeit und Mobilisationsübungen. Für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und nachhaltige Lebensqualität.

📍 Mittelschule, Bewegungsraum  
Schiestattring 3

📅 Termine: 12.09. | 26.09. | 10.10. |  
24.10. | 07.11.2026

👤 5 Einheiten

💰 € 125,-

[AnmeldeLink](#) ❤️



## AUERSTHAL 2214 Auersthal, Kirchengasse 1, Pfarrheim

**FREITAG  
NACHMITTAG** ⌚ 16:00 – 17:30 Uhr

### ♥ Dein Körper kann mehr, als Du denkst

Mehr Beweglichkeit. Mehr Freiheit. Mehr Lebensqualität.

Ganzheitlicher Bewegungskurs nach Liebscher & Bracht mit Engpassdehnungen und Faszienarbeit. Für mehr Beweglichkeit, weniger Verspannungen und einen starken Rücken – von Kopf bis Fuß.

SEPTEMBER 2026

11. September  
18. September  
25. September

👤 3 Einheiten

💰 € 75,-

[AnmeldeLink](#) ❤️

OKTOBER 2026

09. Oktober  
16. Oktober  
23. Oktober

👤 3 Einheiten

💰 € 75,-

[AnmeldeLink](#) ❤️

NOVEMBER 2026

06. November  
13. November  
20. November  
27. November

👤 4 Einheiten

💰 € 100,-

[AnmeldeLink](#) ❤️

## SPANNBERG 2244 Spannberg, Kirchengasse 22

**SAMSTAG  
VORMITTAG** ⌚ 10:30 – 12:00 Uhr

### ♥ Schmerzfrei von Kopf bis Fuß

Den Körper als Ganzes verstehen.  
Beweglichkeit neu erleben.

Ganzheitlicher Kurs mit Engpassdehnungen, Faszienarbeit und Mobilisationsübungen. Für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und nachhaltige Lebensqualität.

EINZELTERMINE

📅 19. September 2026  
📅 17. Oktober 2026  
📅 14. November 2026 – speziell für Männer

pro Einheit € 25,-

[AnmeldeLink](#) ❤️

TUT GUT RABATT

10%

Rabattcode:  
SPANNBERG10

Bitte bei der Buchung eingeben.  
Eine nachträgliche Berücksichtigung ist nicht möglich.



Bitte nimm Deine  
Matte mit.



Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen  
Anmeldeschluss 1 Woche vor dem Termin



Original Liebscher & Bracht  
Faszienrollen und Übungsgurte  
werden zur Verfügung gestellt.

Ich freue mich  
auf Dich! ❤️

📞 0660 25 25 862  
✉️ praxis@mitherzundhirn.co.at  
🌐 www.mitherzundhirn.co.at

Laila Ragab  
MIT HERZ UND HIRN ❤️

Liebscher & Bracht  
Schmerztherapie  
Yoga - Stressmanagement