

OG FOHNSDORF



**PENSIONISTEN
VERBAND
STEIERMARK**

VORTRAG ÜBER BEWEGUNGSTHERAPIE nach Liebscher & Bracht

31.03.2026



VORTRAG ÜBER BEWEGUNGSTHERAPIE nach Liebscher & Bracht

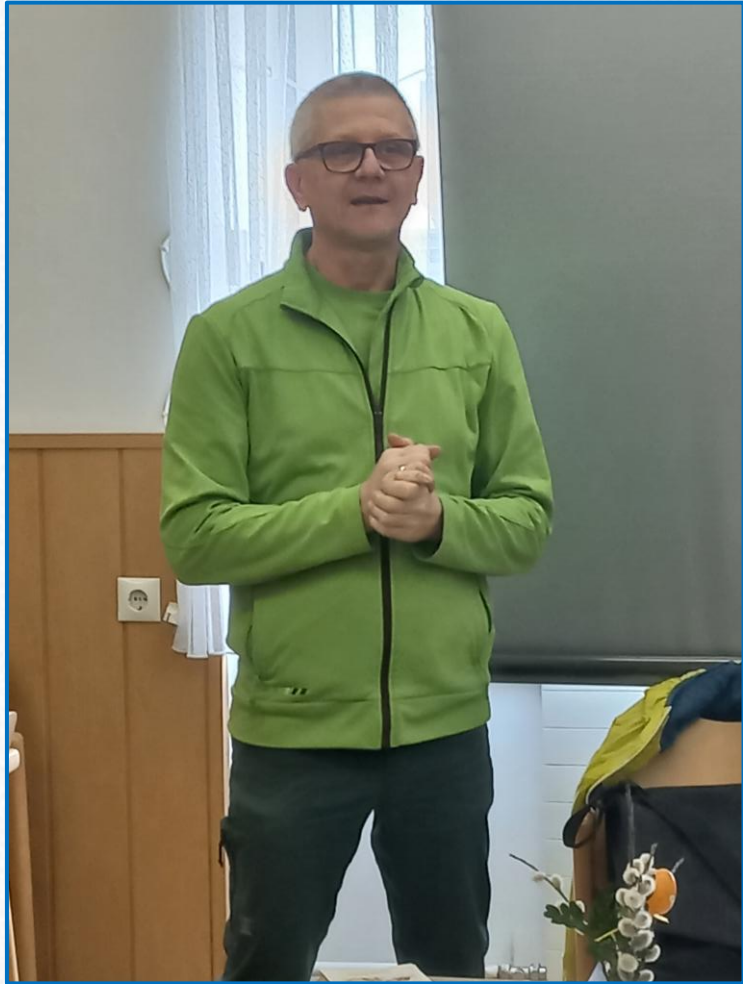
Einen informativen Vortrag gab es am 31. März 2026 in unserem Klubheim. **ERICH KROPF**, ein sehr kompetenter Bewegungstrainer vom Wohlfühlcenter Murtal, gab uns Einblicke in sein Wirken.

In seinem Vortrag stellte er die Liebscher & Bracht-Übungen vor, die darauf abzielen, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Es sei zwar nicht möglich, bei jedem Menschen eine vollständige Schmerzfreiheit zu erreichen, die Übungen bieten jedoch jedem die Chance, aktiv zur Verbesserung der körperlichen Verfassung beizutragen.

Durch anschauliche Beispiele aus der Praxis motivierte uns Herr Kropf, die vorgestellten Bewegungs- und Dehnungsübungen auch in den Alltag zu integrieren. Die regelmäßige Anwendung kann dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die allgemeine Lebensqualität zu steigern.

Begrüßung von Herrn Erich KROPF, wir sind gespannt, was uns erwartet.









Toller Vortrag!
Die vorgestellten Übungen werden hoffentlich viele von uns dazu anspornen, sie regelmäßig zuhause zu trainieren.

