



## Liebscher & Bracht

Die Liebscher & Bracht-Methode wurde von Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht begründet. Zusammen haben sie in über 30 Jahren Entwicklung und Behandlung herausgefunden, dass die meisten Schmerzen durch zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien entstehen. Genau hier setzt die Schmerz- und Bewegungstherapie an.

Einseitige Bewegungen lassen Schmerzen entstehen — ausgleichende **Bewegungen können Schmerzen vorbeugen oder nehmen**.

Diese Erkenntnis macht unsere Engpassdehnungen zum Herzstück der Liebscher & Bracht-Therapie und gleichzeitig zum Ausgangspunkt für eine anhaltende Schmerzfremheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

So wurden Übungen für alle Körperbereiche entwickelt, in denen sich muskulär-fasziale Engpässe bilden können. Mit den Übungen dehnt du unnachgiebige Muskeln und Faszien in diesen Engpässen langfristig wieder auf ihre „natürliche Länge“ und kräftigst sie zugleich auf gesunde Art und Weise.

### Das Ergebnis:

- Spannungen können sich normalisieren
- Schmerzen vorgebeugt werden bzw.
- Schmerzen dauerhaft verschwinden
- Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur

### Die Trainierin

Doris Trummer ist **zertifizierte Partnerin** der **Liebscher & Bracht Schmerzfrei Methode**.

Für diesen Workshop wurde eine spezielle Auswahl an Übungen zusammengestellt, die für das Reiten wichtige Muskeln dehnt und stärkt, um so einen stabilen Sitz und gute Beweglichkeit zu unterstützen.

## Reiten am Simulator

Das **Reittraining** findet auf einem **Vielseitigkeits-Reitsimulator** der Firma Racewood statt. Dieser Reitsimulator ist einer der modernsten, die es zurzeit als Trainingsunterstützung für drei wichtige Sparten der Reiterei gibt.

- so groß wie ein echtes Pferd (ca. Warmblutgröße)
- die Bewegungen entsprechen einem realistischen Bewegungsmuster.
- Kopf und Hals sind beweglich
- die Beinhilfen werden durch die entsprechenden Sensoren erkannt
- Alle Bewegungen sind mathematisch korrekt.
- Drei verschiedene Tempi in den drei Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp.
- Simuliert die seitliche Körperhaltung eines echten Pferdes.

### Ablauf

Wir starten mit einer kurzen Einführung in die Welt von Liebscher & Bracht. Ich erzähle Euch etwas über die Muskeln und Faszien und erkläre die Trainingsintensität und die grundsätzlichen Abläufe der Übungen.

Nach einer **90-Minuten-Trainingseinheit in Liebscher & Bracht-Bewegungstherapie (Faszienrollmassage und Engpassdehnungsübungen)** speziell für ReiterInnen geht es in ein **30-Minuten Einzeltraining pro Person am Reitsimulator**.

Bei der Reiteinheit wird überprüft, welche Übungen am wirkungsvollsten die individuelle Beweglichkeit verbessert haben und wo beim persönlichen Training zu Hause die Schwerpunkte gesetzt werden können. Diese Übungen sollten dann mindestens 4–5-mal pro Woche in den Alltag integriert werden. Die Übungen können auch entsprechend abgewechselt werden.

## Details

### Wann & Wo

Samstag, 30.03.2024 | 9:30-14:30 Uhr

## Halbtagesworkshop

Reitsimulator.Wien | Seestadt Aspern  
1220 Wien, Sonnenallee 126 | Tür 2

### Ablauf & Zeitplan

#### Einführung ca. 15 Minuten

Theoretische Grundlagen

#### Faszienrollmassage & Körperübungen 90 Minuten

„Liebscher & Bracht Körperarbeit“

#### Kurze Pause max. 15 Minuten

#### Reittraining 30 Minuten pro Person

begleitetes Training – Sitztraining am Reitsimulator Wien

### Preis:

**€ 95,- pro Person**

#### Teilnehmeranzahl max. 4 Personen

\*sämtliche Preise verstehen sich inkl. 20% MWST.

Während des gesamten Workshops stehen Getränke (Wasser, Soda, Kräutertee und Kaffee) ohne weitere Kosten zur Verfügung. Essen und weitere Verpflegung bitte selbst mitbringen.

Matten für das Training stehen vor Ort zur Verfügung. Bitte bequeme Kleidung und für das Reittraining am Simulator SAUBERE Reitstiefel oder Reitschuhe mitbringen.

### Online-Buchung:

