

Kurs "Schulter/Nacken Spezial"

Kurs mit 4 Terminen á 60 Min.

**4 Termine: 27.04./04.05./11.05./25.05.2023 (kein Kurs am 18.05. - Christi Himmelfahrt),
jeweils 18.00-19.00 Uhr**

Ort:

Passau Zentral, Online via Zoom

Kennen Sie das auch?

Nach stundenlangem (falschen) Sitzen im Büro oder einseitiger Körperhaltung spüren Sie Verspannungen im Schulter-/Nackengebiet einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz.

Im Kurs lernen Sie den Schulter-/Nackengebiet zu lockern, Hals- und Brustwirbelsäule zu mobilisieren und den Schultergürtel wieder in richtigem Maß zu stärken.

Begleitend werden hierzu zielgerecht Hintergrundwissen und Zusammenhänge vermittelt, damit Sie körperlich im Gleichgewicht bleiben - auch unter Berücksichtigung und Einbezug einer richtigen Ergonomie.

Max. TN-Zahl: 12

Referentin: Tanja Kneisel, Gesundheitsberaterin für Rücken und Gelenke und Rückenschullehrerin

Referent/in:

Tanja Kneisel, Augenoptikerin und Gesundheitsberaterin für Rücken und Gelenke

Kosten:

20 Euro

Hinweis:

Die Veranstaltung wird über Zoom durchgeführt. Sie erhalten 1 Tag vor der Veranstaltung per E-Mail die Zugangsdaten und eine Anleitung für das Einloggen bei Zoom.