

# Schulter/Nacken Spezial

## Workshop

**Do 07.04.2022, 17.00 - 20.00 Uhr**

Kennen Sie das auch?

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

In diesem Workshop lernen Sie den Schulter-/Nackенbereich 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

Passau Zentral, Online via Zoom

## Referentin

Tanja Kneisel, Augenoptikerin und Gesundheitsberaterin für Rücken und Gelenke

## Kosten

10€

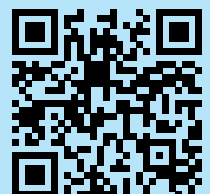
## Hinweis

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.



Bildnachweis: Tanja Kneisel

**mehr Infos &  
Anmeldung**



VÖ: 2024-07-09 12:52:06