

Kurs "Schulter/Nacken Spezial"

Kurs mit 4 Terminen á 60 Min.

Do 28.04.2022, 18.00 Uhr - Do 19.05.2022, 19.00 Uhr

Passau Zentral, Online via Zoom

Kennen Sie das auch?

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

Im Kurs lernen Sie den Schulter-/Nackbereich 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

Tanja Kneisel, Augenoptikerin und Gesundheitsberaterin für Rücken und Gelenke

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.



Bildnachweis: Tanja Kneisel

[mehr Infos & Anmeldung](#)



VÖ: 09.07.2024

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Domplatz 5 94032 Passau

Tel. (0851) 393 4501

keb.passau@bistum-passau.de

www.keb-passau.de