KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

# Kurs "Schulter/Nacken Spezial"



Bildnachweis: Tanja Kneisel

**Kurs mit 4 Terminen á 60 Min.**

**4 Termine: 07.11./14.11/28.11./05.12.2023, jeweils 18.00-19.00 Uhr**

Kennen Sie das auch?

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

Im Kurs lernen Sie den Schulter-/Nackenbereich 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

**Ort**
Passau Zentral, Online via Zoom

**Referentin**
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.

**Anmeldung**
0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2024-07-09 12:53:37

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
**www.keb-passau.de**