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

Kurs "Schulter/Nacken Spezial"



Bildnachweis: Tanja Kneisel

Kurs mit 4 Terminen á 60 Min.

Do 20.01.2022, 18.00 Uhr - Do 10.02.2022, 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.

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:52:04

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