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

Schulter/Nacken Spezial



Bildnachweis: Tanja Kneisel

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-/Nackenbereich einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz.

In diesem Workshop 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
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.

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:52:06

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