

## **Kurs "Schulter/Nacken Spezial"**

**Kurs mit 4 Terminen á 60 Min.**

**Do 20.01.2022, 18.00 Uhr - Do 10.02.2022, 19.00 Uhr**

**Ort:**

Passau Zentral, Online via Zoom

Kennen Sie das auch?

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

Im Kurs lernen Sie den Schulter-/Nackengebiet 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

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

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12  
Fax (0851) 393 74 19  
keb.passau@bistum-passau.de  
www.keb-passau.de

**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.

**Veröffentlichungsdatum:** 23.06.2021

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

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12  
Fax (0851) 393 74 19  
keb.passau@bistum-passau.de  
www.keb-passau.de