

## Nackengesundheit:“ Schulter und Nacken entlasten „



Haben Sie häufig Nackenbeschwerden oder Schulterschmerzen oder beides? Auch nach gründlicher Untersuchung werden die Ursachen für die Nackenschmerzen nur selten gefunden. Nackenmuskeln reagieren nicht nur empfindlich auf inneren und äußeren Stress, sondern auch auf Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung.

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf Bewegungen für genau diese Körperregion und sorgen für erstaunliche Beweglichkeit & Entlastung der Hals-, Schulter -und Nackenmuskulatur.

Durch leichte, aber effektive Übungen verbessern wir die Haltung und lösen Verspannungen.

Datum: Donnerstag 26.03.2020 - 23.04.2020

Uhrzeit: 09.30 Uhr - 10.20 Uhr

Einheiten: 5 x 50 Minuten

Kosten: 59,00 €

Datum: Dienstag 24.03.2020 - 21.04.2020

Uhrzeit: 17.40 Uhr – 18.30 Uhr

Einheiten: 5 x 50 Minuten

Kosten: 59,00 €