

Die kleine Nackenschule

Wenn es Ihnen im Nacken sitzt...

Kursnummer 26Z241137

Beginn Samstag, 31.01.2026, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 29,00 €

Wer kennt sie nicht, die leichten Verspannungen im Nacken. Aber bis wir dagegen aktiv werden, muss es oft erst zu handfesten Schmerzen oder Armproblemen kommen. Mit einfachen Bewegungs- und Entspannungstechniken können Sie viele Beschwerden selbst beseitigen und verhindern. Sie erleben, wie Sie an jedem Ort, egal ob Arbeitsplatz oder Ferieninsel, mit kurzen Bewegungspausen wieder einen klaren Kopf und starke Schultern erreichen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

31.01.2026 11:30 - 15:30 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)