

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](#)