Die kleine Nackenschule

Wenn es Ihnen im Nacken sitzt...

Kursnummer 26Z241140

Beginn Samstag, 14.11.2026, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 30,00 €

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
14.11.2026	11:30 - 15:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite