

Ein Samstag für meinen Rücken

Es darf leicht und einfach sein

Kursnummer 27Z241139

Beginn Samstag, 10.04.2027, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 38,00 €

Wer kennt ihn nicht, den geplagten Rücken und die Verspannungen im Nacken? Immer mal wieder meldet sich unser Körper mit Muskelschmerzen um uns zu signalisieren, dass etwas nicht stimmt. Häufig liegen die Ursachen für die Beschwerden in Bewegungsmangel und einseitiger Belastung. Das wissen wir alle mittlerweile, aber was tun? In diesem Seminar erfahren Sie was Ihr Körper Ihnen sagen will und wie Sie ihm antworten können. Sie erlernen ein individuelles Trainingsprogramm, das so kurz und kompakt ist, dass es in jeden Alltag passt! Außerdem erfahren Sie Möglichkeiten zur Selbstbehandlung und Entspannung. Mit Methoden aus der Physiotherapie, Pilates, Faszientherapie, Yoga und Entspannungstherapie können Sie sich einen „Selbsthilfe-Koffer“ packen, der Ihnen dauerhaft helfen kann Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.04.2027	11:30 - 15:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)