Die kleine Nackenschule

Wenn es Ihnen im Nacken sitzt...

Kursnummer 27Z241140

Beginn Samstag, 20.02.2027, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 38,00 €

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.
In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2027	11:30 - 15:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite