

**Donnerstag, 27.03.**

09.30 Uhr

## **Schulter-Nacken-Rücken Prävention**

ONLINE - Training

Schulter-, Nacken- und Rückenprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden des Bewegungsapparats - Schätzungen zu Folge hat jede\*r Dritte einmal im Jahr mit einem steifen, schmerzenden Nacken oder den damit verbundenen Kopfschmerzen zu kämpfen. Zu den Ursachen gehören geschwächte Muskeln, Bewegungsmangel, muskuläre Dysbalancen, einseitige/ ungünstige Belastungen und Stress.

In diesem Seminar kümmern wir uns um all diese Aspekte:

- Vermittlung der anatomischen Grundlagen des Schulter-Nacken-Komplexes und des Rückens
- Übungsprogramme zur Stärkung, Mobilisierung und Dehnung
- Techniken zum Entspannen der Muskeln und des Geistes

Bitte beachtet, dass die Inhalte des Seminars präventiver und nicht kurativer Natur sind: bei akuten Beschwerden sowie bei bereits diagnostizierten Erkrankungen der Wirbelsäule, bitte unbedingt Rücksprache mit dem\*der behandelnden Arzt / Ärztin halten.

### **Seminarleitung**

#### **Eric Winkelmann**

Physiotherapeut, Personal Trainer, Yogalehrer, Rückenschullehrer

### **Alle Termine zu diesem Thema**

27.3.2025 09:30 Uhr - 28.3.2025 12:45 Uhr

### **ACHTUNG**

an beiden Tagen von 9.30 -12.45 Uhr

### **Dauer**

8 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 245,- Euro, Mitglieder 203,- Euro

### **Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:**

[Bitte hier klicken](#)