

Mittwoch, 29.03.

09.30 Uhr

Schulter-Nacken-Rücken Prävention - NEU

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

29.3.2023 09:30 Uhr - 30.3.2023 12:45 Uhr

ACHTUNG

1. Tag: 09:30 - 12:45 Uhr, 2. Tag: 09:30 - 12:45 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 223,- Euro, Mitglieder 184,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)