

S 4 Gutes für Schultern, Hals und oberen Rücken

Ob als Prophylaxe oder im Akutfall: Schmerzfreiheit und die Möglichkeit, sich selbst zu helfen, sorgen für mehr Wohlbefinden und eine Verbesserung der Lebensqualität.

Wer schon einmal Beschwerden im Bereich Schultern, Hals und/oder oberer Rücken hatte, weiß nur zu gut, wie weitreichend die Auswirkungen sind. Je mehr Möglichkeiten wir kennen, diesen Beschwerden entgegenzuwirken oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen, desto besser.

Wissen wir um die typischen Ursachen und verstehen den ganzheitlichen Kontext im Körper, können wir unser Bewegungsverhalten vielfältig und abwechslungsreich gestalten - und zwar beim Sport sowie im Alltag!

Inhalte:

- Einblick in die typischen Beschwerden und die häufigsten Ursachen
- Betrachtung der ganzheitlichen Auswirkung aufgrund der faszialen Zusammenhänge
- alltagstaugliche Maßnahmen zur Prophylaxe und Selbsthilfe
- praktische Übungen für die Sparteinheit

Zielgruppe

Interessierte sowie ÜL von Gymnastik- und anderen Bewegungsgruppen

Termine:

14.05.2025 (Mittwoch)

Ort

Hamburg

Dauer

09.00 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Franziska Wulff, Personal Trainerin, Trainerin Group Fitness und Gesundheitssport

Weitere Informationen:

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67