

BV77101 - Was tun wenn der Schlaf in Schieflage gerät? - Vortrag

Beginn	Samstag, 21.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	13,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Janek Neundorf
Kursort	LR 4, Wingert 18, 35396 Gießen, Familien-Bildungsstätte

Was kann jeder tun, damit lange Nächte und tägliches Unwohlsein ein Ende finden? Mit passenden Beispielen und Erklärungen wird unser Dozent Janek Neundorf als Schlaf- und Ergonomie-Fachberater in diesem Vortrag den entscheidenden Faktor in Bezug auf die Wirbelsäule vorstellen. Mithilfe eines Modells für ein Schlafsystem werden auf interessante und leicht verständliche Weise, die gesunde Schlaf Lage gezeigt und in der anschließenden offenen Fragenrunde besprochen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.11.2026	15:00 - 17:00 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum4