BW77201 - Verspannter Nacken „Was hilft?“ – Workshop

Beginn	Samstag, 27.02.2027, 15:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	14,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Christina Masan
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Du hast immer wieder mit Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu tun? Kopfschmerzen, die dich regelmäßig ausbremsen? Fast jeder 2. Deutsche kennt Rücken- bzw. Kopfschmerzen und jeder weiß auch, dass vieles Sitzen und auf das „Smartphone starren“ keinen Ausgleich für die Wirbelsäule und die Haltemuskulatur bietet. Dann versuch es mal mit der richtigen Kombination aus Bewegung und Selbstmassage. Unser Körper ist so gebaut, dass wir eine abwechslungsreiche Bewegung für die gesamte Wirbelsäule brauchen, damit diese uns im Alltag trägt und unterstützt.
Bitte bequeme Kleidung, eigenes Handtuch und Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.02.2027	15:00 - 17:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum