



TuS 1892 Grolsheim e.V.

Turnen • Zumba • Badminton • Frauensport • Aerobic • Fastnacht • Tischtennis

## Schulter und Nacken im Fokus der Faszien

Wegen großer Nachfrage bieten wir einen weiteren zusätzlichen Kurs an!  
Achtung: Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Durch Belastung am Arbeitsplatz oder zu Hause oder Fehlbelastung aber auch durch Stress und mentale Anspannungen, kann es zu Verspannungen im Schulter-Nackensbereich kommen. Betroffen sind meist Kiefergelenke, Brustkorb und der Rücken. Häufige Folgen zeigen sich in schmerzhafter chronisch verspannter Muskulatur und Kopfschmerzen sowie verstärkter Fehlhaltung aufgrund von Schonhaltungen. Mit effektiv gezielten Übungen Muskelverspannungen lockern und bewusst entspannen. Fördert die Beweglichkeit und unterstützt die Aufrichtung und Öffnung des Oberkörpers. Das fließen der Atmung wird freier, dadurch wird die Vitalität gefördert. Ergänzend durch wissenswert anatomische Informationen erfährst du mehr über funktionelle Zusammenhänge des Körpers.

Mit gezielten Haltungs- und Entspannungsübungen  
Beschwerden entgegenwirken!

Dieser Kurs bietet zahlreiche ausgewählte Übungen, 30 Minuten Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Brustwirbelsäulenbereichs und der dazu gehörigen Muskeln,

sowie diesen zu Mobilisieren und zu Entspannen. 30 Minuten erlernen Sie verschiedene Übungen unter anderem zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung der Schulter-, Nacken- und Kiefermuskulatur um weiteren Verspannungen und Beschwerden vorzubeugen.

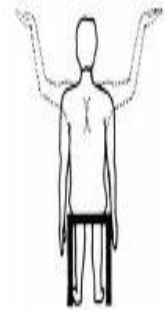
**Kursbeginn:** Dienstag, den 25.06.2019  
von 9.10 Uhr – 10.10 Uhr  
6 x 60 Minuten

**Kursort:** Nahelandhalle in Grolsheim

**Anmeldung:** Kursleiterin Karin Maurer  
Tel.: 06724/599 30 40  
E-Mail: karin.maurer@web.de

Zertifizierte Pilates- und Rückentrainerin  
Besondere Kenntnisse im Bereich des Schulter- und Nackentrainings

**Kursgebühr:** 16,80 € für Mitglieder  
22,50 € für Nichtmitglieder



**Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!!!**

**Für Frauen, Männer und Paare! Sowie Anfänger und Fortgeschrittene!**