

Schultern und Nacken im Fokus der Faszien



Kurszeiten wie angegeben

10 x 60 Minuten

Kursgebühr: Mitglieder 29,- €, Nichtmitglieder: 39,- € (zahlbar bei Kursbeginn)

Dieser Kurs bietet zahlreiche ausgewählte Übungen, die die Neuorganisation des Schultergürtels unterstützen, und helfen die Haltung zu verbessern.

30 Minuten Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Brustwirbelsäulenbereichs und der dazugehörigen 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.

Fördert die Beweglichkeit und unterstützt die Aufrichtung und Öffnung des Oberkörpers. Das Fließen der Atmung wird freier dadurch wird die Vitalität gefördert. Durch wissenswerte anatomische Information, erfährst du mehr über die funktionellen Zusammenhänge des Körpers.

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!! Für Frauen, Männer und Paare, sowie Anfänger und Fortgeschrittene!

KARIN MAURER, 01590 / 217 75 11
bewegtfitsgesund@gmx.de