

Handlungsfeld: Vorbeugung und Reduzierung spezieller Risiken

Kurs Nr. 52/

Kurs Bewegung contra Verspannungen

Kurszusatz Ein Kurs zur Vorbeugung von Kopfschmerzen und Problemen im Nacken-Schulter-Bereich

Beschreibung

In unserer modernen Zeit werden wir (zu) oft zu Fehlhaltungen gezwungen.

Viel Sitzen, Stehen oder einseitige Bewegungen (z.B. durch Arbeit am Computer) führen zu Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Wirbelsäulenbereich, Kopfschmerzen, Reizungen von Nerven und Sehnen, Wirbelblockaden und Konzentrationsproblemen.

Durch gezielte Bewegungsübungen in Gruppen von max. 10 TeilnehmerInnen wird versucht, die ganz individuelle Lösungsmöglichkeit zu finden, die Fehlbelastungen zu korrigieren und zu vermeiden.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung tragen!

Anmeldung GSt. Knappschaft, Geschäftsstelle Kamp-Lintfort, Tel.: 02842 92149-10

Zeitraum vom:

Veranstaltungsort: Physiotherapie Bleeck & van Blijkschot (Real-Gebäude) Moerser Str. 221
47475 Kamp-Lintfort

Kosten:

Knappschaftsversicherte: kostenfrei

Versicherte anderer Kassen: 75,00 Euro

Kursleiter:

Vorname: Angela

Nachname: Knaapen

Qualifikation: Physiotherapeutin

