

Gestärkt mit Rücken-Nacken-Fit

Ist Ihr Berufsalltag geprägt durch einseitige Arbeitshaltungen, die den Rücken bzw. Schulter-Nacken-Bereich verkrampfen lassen?

Leiden Sie dabei unter Spannungskopfschmerzen und Migräne?

Lastet Ihnen der Druck im Nacken und auf der Schulter?

Ich zeige Ihnen, gezielte Übungen zur Dehnung und Kräftigung der überanspruchten Muskulatur. Diese verbessern die Durchblutung, lockern muskuläre Blockaden und helfen, ein positiveres Körpergefühl zu entwickeln. In Verbindung mit einer bewussten Atmung verbessern Sie Ihr Wohlbefinden und fühlen sich gut vorbereitet für die bevorstehenden Anforderungen des Tages.



Zeitraum: 09.09. – 14.10.2014, jeweils dienstags

Dauer: 6 Termine

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Wo: Zentrum im Vorderen Westen
Lassallestr. 4, 34119 Kassel

Dozentin: Regine Oppermann

Kosten: 60,- €

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Von den Krankenkassen als primärpräventive Maßnahme zugelassen!

Anmeldeformular:

Vorname, Name:

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort:

Datum, Unterschrift:

per Post an: Regine Oppermann, Kettengasse 1, 34119 Kassel
per Mail an: anmeldung@regineoppermann.de