

Unser neuer und innovativer Kurs



NACKENSCHULE

Das Thema Nackenschule ist trotz starker Zunahme der Schulter-Nackenproblemen in unserer Gesellschaft sowohl in den klassischen Rückenschulen wie auch im Rahmen unterschiedlicher Wirbelsäulengymnastik-Kursen ein Randthema.

Erlernen Sie in diesem Kurskonzept wie ihre Halswirbelsäule aufgebaut ist, wie sie biomechanisch funktioniert und wie man die Halswirbelsäule gezielt stärkt. Im Kurs erhalten Sie viele praktische und einfache Übungen zur Schulung der Koordination und Wahrnehmung!

- **6 Wochen Intensivkurs wöchentlich **dienstags 17:30-18:15 Uhr** (Start: **05.04.16**) unter fachkundiger Anleitung von Physiotherapeutin Larissa Baumgärtner**
- **Themen**
 - Anatomie der HWS
 - Ergonomie am Arbeitsplatz
 - Sensomotorische Übungen
 - Myofasziale Übungen und Dehnungen

6-Wochen-Nackenschule:

nur 69 €

Anmeldung bis spätestens 01.04.2016 über info@step-beactive.de,
06721/1825789 oder persönlich in der Praxis.