

Gesundheitssportangebot

Thema: Verspannungen abbauen

Wer kann dabei sein?

Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung

Was passiert?

Stress, Bewegungsmangel, nächtliches Zähneknirschen können Ursachen für Schwierigkeiten beim Kopfdrehen, häufig einschlafende Finger oder Kopfschmerzen, Schwindel oder Schmerzen im Ohr- und Kieferbereich sein.



Gezielte Entspannungsübungen und bewusste Bewegungstechniken helfen dabei, dem Ganzen entgegenzuwirken. Sechs abwechslungsreiche Stunden versprechen ein besseres Wohlbefinden.

Wann und wo?

Treffpunkt jeweils **samstags von 16.00 – 17.00 Uhr**

Gymnastikhalle - Hehlen

Termine: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2021

Kursleiterin:

Andrea Litterscheid - Telefon: **05533/400454**

E-Mail: Physiotherapie-Litterscheid@gmx.de

Anmeldungen werden bis zum **01.11.2021** entgegengenommen.

Kursgebühren:

60,00 €, Vereinsmitglieder bezahlen die Hälfte.

Die Kursteilnehmerzahl liegt bei 10 Personen.

Wir haben ein 3G-Hygienekonzept.