

# Schulter- Nacken- Stunde im ISV

Ab Mittwoch, den 24.04.2019 startet im ISV eine weitere Schulter- Nacken- Stunde unter der Leitung von der Physiotherapeutin Silke van Dyken.

Schmerzen im Schulter- Nacken- Bereich gehören für viele Menschen zum Alltag. Die Gründe sind vielfältig. Bewegungsmangel bedingt durch sitzende Tätigkeiten, mangelnde Körperwahrnehmung, Zahn- und Kieferfehlstellungen u.v.m. führen in der Folge zu Verspannungen, Fehlhaltungen und später zu ernstzunehmenden Haltungsschäden.

In dieser Stunde wollen wir die verspannten Muskeln entspannen und die Kopf- Hals- und Schultermuskulatur kräftigen, um Beschwerden vorzubeugen und entgegenzuwirken.

**Los geht´s ab dem 24.04.2019**

**Immer mittwochs um 11.15 Uhr (Gymnastik - Raum)**

