

241-59160W Online: AKTIV-Entspannung Sommerprogramm

Beginn	Dienstag, 30.07.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	22,00 €
Dauer	4x
Kursleitung	Annette Krapp
Informationen	<p>Zielgruppe: Verspannungen und Schmerzen, die durch schlechte Haltung und Fehlbelastungen entstehen, können mit den richtigen Übungen schnell und effektiv gemindert werden.</p> <p>Bitte in bequemer Kleidung teilnehmen und eine Matte sowie einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) bereitlegen. Das Vorhandensein einer Faszien-Rolle wäre hilfreich.</p> <p>Für diesen Online-Kurs verwenden wir die einfach zu bedienende Plattform "Zoom". Die Teilnahme ist über einen PC, Mac und auch über Tablets (ggf. auch über ein Smartphone möglich). Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, ob sie bei diesem online Training sichtbar, bzw. hörbar sein wollen, indem sie jeweils die eigene Kamera oder das Mikrofon ein oder ausschalten. Die Verbindung ist für die Teilnehmenden kostenfrei, der Link für die Teilnahme wird vor Kursbeginn per Mail verschickt.</p>
Kursort	Online via zoom, ,

Verteidigen Sie ihre Gesundheit mit der AKTIV-Entspannung: Unser Körper ist ursprünglich dafür geschaffen, dass wir viele Stunden am Tag körperlich aktiv sind und uns variantenreich bewegen. Die moderne Lebensweise lässt dies heute meist nicht mehr zu, was häufig zu mehr und mehr Unbeweglichkeit und Verspannungen insbesondere des Nackens und des Rückens führt. Die meisten Menschen bewegen sich wegen derartiger (Ver-)Spannungszustände noch weniger und eingeschränkter, was die Symptome häufig verschlimmert.

Mit den Übungen der AKTIV-Entspannung ist es möglich, diesen negativen Kreislauf zu durchbrechen: die ausgleichende Wirkung der AKTIV-Entspannung ist, dass Verspannungen und Schmerzen, die durch langen Verzicht auf sportliche Betätigung, durch reduzierte Bewegungsmuster, schlechte Haltung und Fehlbelastungen entstehen, sehr schnell und effektiv gemindert werden können. Die Teilnehmenden unserer AKTIV-Entspannung werden erkennen, dass es sehr viel leichter als häufig angenommen ist, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und diese aktiv zu verteidigen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Online via zoom
06.08.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Online via zoom
13.08.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Online via zoom
20.08.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Online via zoom

[zur Kursdetail-Seite](#)