

# \*\*\* Workshop \*\*\*

zum Thema :

## Entspannte Schultern / gelöster Nacken

am Donnerstag, den 02.11.2023

von 19:00 – 20:30 Uhr

wo Gymnastikhalle TSV Ebergötzen, Göttinger Str. 1a

Zum Inhalt: Wie funktioniert unsere Schulter, wie ist sie anatomisch aufgebaut (wird erklärt anhand von Knochenmodellen), welche Besonderheiten hat sie? Was ist eigentlich der Schultergürtel? Verbindungen Hand/Schulterblatt. Übungsbeispiele.

Durch einfache Bewegungs- und Imaginationsübungen entlasten Sie ihren Nacken, Schultern und Rücken erfahren mehr Wohlbefinden und beugen somit körperlichen Problemen vor. Übungsblätter zum Mitnehmen werden verteilt.

Durch gezieltes Berühren, Spüren und Imaginieren nehmen Sie ihren Körper besser wahr und bewegen sich sofort erfahrbar harmonischer.

Wir versuchen mit Verkörperungen unsere Bewegungen in der Schulter zu optimieren.  
Denn:

### **Verkörpern der Funktion – verbessert die Funktion!**

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Fach-ÜL Gesundheitssport sowie Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode.

Die Kosten für den 90-minütigen Workshop betragen für Mitglieder 10,- Euro / für Nichtmitglieder 15,- Euro.

Anmeldungen bitte über [sportbina@googlemail.com](mailto:sportbina@googlemail.com) oder [tsv-ebergoetzen@t-online.de](mailto:tsv-ebergoetzen@t-online.de)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Eine Teilnehmerliste wird erstellt.