

DIE SCHULTER

Workshop mit Doris Eberl am 30.11.2024 von 14.00 – 17.00 Uhr

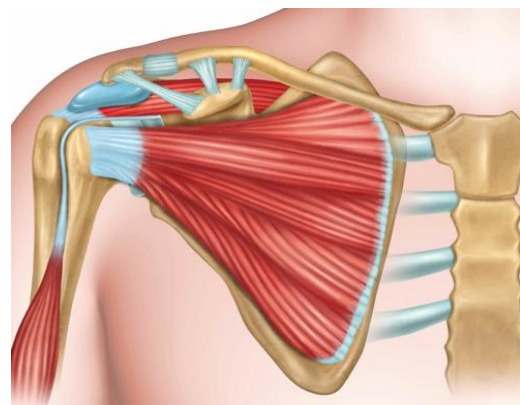
Die Schulter verbindet die Oberarme mit dem Rumpf. Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des Körpers – und das komplizierteste. In der Schulter treffen drei Knochen, fast ein Dutzend verschiedener Muskeln und viele Bänder und Sehnen aufeinander. Sie sind so miteinander verbunden, dass der Arm in fast alle Richtungen bewegt werden kann. Diese Beweglichkeit hat allerdings ihren Preis: Die Schulter ist anfällig für Verletzungen. Wenn in der Schulter Schmerzen auftreten, ist die Ursache nicht immer leicht zu erkennen.

In diesem Workshop lernen Sie die Funktion der Schulter besser kennen und bekommen wertvolle Tipps und Übungen um selbst aktiv zu werden.

Anmeldung und Infos unter:
Doris Eberl
info@de-mentalcoach.de

Schulterprobleme?

- Impingement-Syndrom?
- Kalkschulter?
- Beweglichkeitsverlust?



Doris Eberl
Lehrerin für mentale Fitness
und Gesundheitstraining
Tel. +49 172 10 35 494
www.de-mentalcoach.de

