

# Gesund in Hitdorf



## Vortrag

### Die Halswirbelsäule – was tun, wenn der Nacken spannt?

Sven Schulze | Heilpraktiker Physiotherapie

8 Stunden oder mehr vor dem Bildschirm?

Sitzende Tätigkeit mit wenig Bewegung?

Häufiger Stress?

Das alles belastet Ihren Körper. Und die Last trägt man bekanntlich auf den Schultern.

Die Halswirbelsäule als kleinster Teilabschnitt der Wirbelsäule wird im 21sten Jahrhundert extremen Belastungen ausgesetzt.

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über den Aufbau und die Funktion der Halswirbelsäule sowie des restlichen Schulter-Nacken-Bereichs und wie sie Erkrankungen vermeiden, lindern oder beseitigen können.

**Wann?** Donnerstag, 7. März 2019, 19 Uhr

**Wo?** Gaststätte "Em Schokker", Langenfelder Straße 18, Hitdorf

**Anmeldung:** Dr. Margit Doth | Programm-Managerin

Telefon: 0176 420 642 05 | eMail: [margit.doth@yoga-hitdorf.de](mailto:margit.doth@yoga-hitdorf.de)

**Gebühr:** 3,00 Euro

Ein Projekt im Rahmen des „Verfügungsfonds Leverkusen Hitdorf“ gefördert von:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat



Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat



LE  
K  
VER