

## SPORTCLUB KLINIK

ANICHSTRASSE 35 | A-6020 INNSBRUCK

[LKI.SPORTCLUB@TIROL-KLINIKEN.AT](mailto:LKI.SPORTCLUB@TIROL-KLINIKEN.AT) | +43-50504-23105

[WWW.SC-KLINIK.TIROL](http://WWW.SC-KLINIK.TIROL) | ZVR: 589933740

IBAN: AT10 3600 0000 0054 0369



# TRIGGER – SCHULTER | NACKEN

Mo 13.6.16 | 17.00-19.00 | MZA-SEMINARRAUM 4 (1-G0-135) ODER

Mo 20.6.16 | 17.00-19.00 | MZA-SEMINARRAUM 4 (1-G0-135)

## Das Selbsthilfeprogramm bei Nackenschmerzen - Entspannte Schultern | Gelöster Nacken

Dieser Kurs ist genau abgestimmt auf den überbeanspruchten und oft fehlbelasteten Schulter- und Nackenbereich. Damit Verspannungen nachhaltig gelöst werden können ist eine gezielte Massage der verspannten Muskeln, den sogenannten Triggerpunkten, notwendig.

Das Faszientraining (Bindegewebe) spielt ebenfalls eine große Rolle bei der Schmerzeseitigung.

Durch die Selbstmassage mit einfachen Hilfsmitteln haben Sie die Möglichkeit, die erlernten Techniken zu Hause eigenständig anzuwenden.

## Anmeldung – Kosten

Anmeldung mit Terminwunsch per mail an [lki.sportclub@tirol-kliniken.at](mailto:lki.sportclub@tirol-kliniken.at). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Beitrag für Vortrag, individuelle Anleitungen und Unterlagen € 5,- für SC Klinik-Mitglieder, € 10,- für Nichtmitglieder.

## SABINE SCHOLZ

Psychiatrische Krankenschwester im Therapie und Gesundheitszentrum Mutters.

Im Fitnessbereich seit 1998 tätig, Fitlehrwartausbildung auf der USI/ Innsbruck, Pilatetrainerin, Hot-Iron Instructor und Zusatzausbildung Faszien und Triggerpunkte.

