

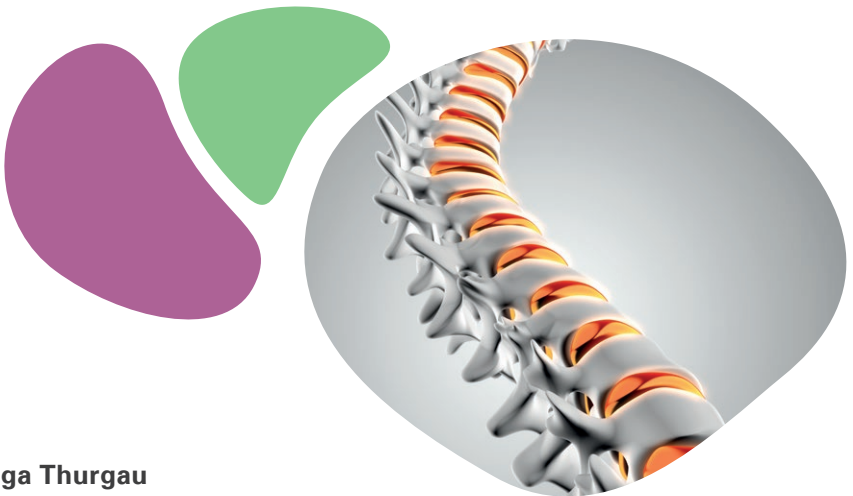
Spiraldynamik®

Schulter und Nacken

Wie ein Fundament bildet der Schultergürtel die Basis für den Nacken. Anders-herum ist eine zentrierte Kopfposition grundlegend für eine aufrechte Haltung mit entspanntem Schultergürtel. Dieser Workshop möchte diese Zusammen-hänge beleuchten und mit Hilfe der Spiraldynamik viele Alltagstipps und Übun-gen für einen schmerzfreien Nacken vermitteln. Zudem wird aufgezeigt, wie für eine gute Basis, sprich für einen sortierten und kräftigen Schultergürtel, gesorgt werden kann.

Datum/Zeit	Montag, 4. Mai 2026 18:00 – 20:30 Uhr
Ort	Alterszentrum Amriswil, Heimstrasse 15, 8580 Amriswil
Kursleitung	Sibylle Iseli
Kosten	CHF 50.00

Eine Anmeldung ist erforderlich (beschränkte Platzzahl)



Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen
Tel. 071 688 52 67
www.rheumaliga.ch/tg
info.tg@rheumaliga.ch



Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt