

# Schmerzfrei beweglich sein bis ins hohe Alter hinein

Sensomotorics nach Beate Hagen®

Bitte Voranmeldung wegen Planung

Gemeinde  
**NÜSTTAL**  
gemeinsamaktiv



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

## Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Schmerzen lassen sich lindern

Die Methode ist eine neuromuskuläre Schulung, die uns beibringt, chronische Verspannungen bewusst wahrzunehmen und durch gezielte, langsame Bewegungen wieder zu entspannen.



### Anwendungsbereiche:

Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Kieferprobleme, Migräne, Arthrose, Skoliose, Schultersteife, Burnout, Stressregulation, Tennisellbogen, etc.

ab 5 Personen/4 Termine/jeweils 4 Termine verlängerbar/Beitrag richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer

1. Kurs: DGH Gotthards, Start: Mittwoch 25.10.2017, 19-20 Uhr,

2. Kurs: DGH Haselstein, Start: Donnerstag 02.11.2017, 9-10 Uhr,

**Leitung: Marina Wolf**

[www.schmerzfreibeweglich.com](http://www.schmerzfreibeweglich.com)  
(weitere Information)

**Ort:**

**mittwochs: DGH Gotthards  
Schwarzbacher Str. 5**

**donnerstags: DGH Haselstein  
Großenbacher Str. 6**

**Anmeldung u. weitere Information:**

**Anja Biedenbach**

Tel. 06652-71788

[aktiv@nuesttal.de](mailto:aktiv@nuesttal.de)

[www.nuesttal.de](http://www.nuesttal.de)

**Gemeinde Nüsttal**

Schulstr. 19, 36167 Nüsttal

Tel. 06684-960510