Hals-Wirbel-Gymnastik

Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Teil unseres Rückens. Die stützenden Muskeln von Hals- und Schultergürtel sind deshalb besonders empfänglich für schmerzhafte Verspannungen, die durch falsche Körperhaltung hervorgerufen werden können. Rita Riemenschneider befasst sich vor allem mit Korrekturen der Körperhaltung und gezielter Muskelstärkung. Funktionelle und entlastende Bewegungsabläufe ergänzen sich mit Übungen zur Muskelentspannung.