

## *Schulter, Nacken & Balance Entspannt und beweglich durch den Alltag*

Zu unserem Lehrgang am 30. Mai 2026 konnte Sabine Behrends, Fachbereichsleiterin Freizeit- und Gesundheitssport, 20 Interessierte begrüßen. Darunter waren viele bekannte Gesichter, so auch die Referentin Sandra Göbel, der es wieder gelang, Theorie, Übungseinheiten und Entspannungsphasen zu einem harmonischen Lehrgang zu verbinden.

Gestartet wurde mit einer Entspannungseinheit in Form eines Bodyscans um ganz im hier und jetzt anzukommen.

Im anschließenden Theorie-Teil erklärte Sandra Göbel die spezielle Anatomie der Halswirbelsäule und dass es analog zum Muskelkreuz zur Stabilisierung des Beckens auch ein Muskelkreuz im Hals gibt. Sie erläuterte, dass Bewegung das A und O ist und oftmals Kräftigen wirksamer ist als Dehnen. Mit viel Geduld ging Sandra Göbel auf die Fragen der Teilnehmenden ein und beantwortete sie kompetent und umfassend.



In den Praxisteilen zeigte Sandra Göbel eine Vielzahl von Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Hals- und Schultermuskulatur, darunter welche mit so lustigen Namen wie „seufzende Schultern“, „Delfinsprung“, „Eule“ und „Die Schildkröte spielt“, die nicht nur in der Übungsstunde zum Einsatz kommen, sondern auch leicht in den Alltag transferiert werden können. Übungen zur Körperwahrnehmung, Balance und Entspannung rundeten das Programm ab.

Nach einer Druckpunktmassage mit Tennisbällen zur Lockerung der Faszien endete der Lehrgang, wie er begann, nämlich mit einer Entspannung, bei der verschiedene Atemräume erforscht und ein Lichtpunkt im Körper auf Reisen geschickt wurde. Die Teilnehmenden konnten viele Ideen und Anregungen sowie ein Skript mit nach Hause nehmen.



Ein großes Dankeschön an den TV Großkrotzenburg für die Bereitstellung der Halle und der Verpflegung.