



ImPuls-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

 BEWUSST. AUFRECHT. ENTSPANNT.

Nackenschule nach H. Höfler

Gezielte Übungen helfen, die Nackenmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lösen und Fehlhaltungen vorzubeugen – für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Entlasten.
Aufrichten.
Wohlfühlen.



Beispielübungen

1 Kinn zur Brust



- Kinn langsam zur Brust neigen.
- Nacken sanft dehnen.
- Kurz halten, aufrichten.

2 Kopf nach hinten



- Kopf langsam nach hinten neigen.
- Blick zur Decke.
- Ruhig atmen.

3 Seitneigung



- Ohr zur Schulter neigen.
- Gegenseite.
- Schultern bleiben entspannt.



Wiederholungen

5–10 Mal pro Übung,
2–3 Sätze



Wichtig zu wissen

- ✓ Bewegungen langsam und schmerzfrei ausführen.
- ✓ Schultern bewusst locker lassen.
- ✓ Bei anhaltenden Beschwerden fachlichen Rat einholen.



ImPuls-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

Bewegung, die guttut – in jedem Alter.
www.impuls-gesundheit.de