

## Holdningskorrektion/balance v. Pasha

### Fredag kl. 10.00

Alle kan være med. Alt det kræver er en måtte eller et håndklæde at ligge på.

På holdet arbejder vi med de holdningskorrigerende muskler i nakke og øvre ryg, samt stående balance. Der vil være fokus på de forsømte muskler, der er med til at give en god holdning og balancen, som ikke bliver prioriteret i dagligdagen, men er vigtigt at vedligeholde.

Varighed: ca. 25-30 min.

---

## Holdningskorrektion/balance v. Pasha

### Deltag på din computer eller via mobilapp

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)

---