



**Stretch  
&  
Relax**

## **Stretch & Relax**

Dehnen ist eine Wohltat für Muskeln, Gelenke und die vielen Strukturen der Wirbelsäule. Es bewirkt einen besseren Energiefluss, Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff, mehr Geschmeidigkeit und eine schnellere Auflösung von Verspannungen.

Beginnend mit ruhigen, leichten Mobilisationsübungen bringen wir unseren Kreislauf mit lockernden, schwingenden und federnden Bewegungen sanft in Schwung. Den so erwärmten Muskeln, Sehnen und Bändern widmen wir uns nun mit klassischen Dehnübungen, der PI-Methode und Fascial Stretching. Am Ende der Stunde finden wir Ruhe und Kraft in verschiedenen Entspannungsübungen.

Eine Stunde rundum zum Wohlfühlen.

Bitte warme Socken mitbringen!

4 Kurseinheiten (nicht in den Schulferien)

Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 10

Kursgebühr: 45,- € (Zirkelkunden: 40,- €)

Jeweils Freitag, 14:00 - 15:00 Uhr, Beginn: 01.03.2024

Kursleitung: Janina Haug (DHfPG)