

Angebot

Stretching

Rahmen & Dauer:	10 x Mo., 22.01. bis 16.04.18 (außer 12.02.18 und Osterferien) 10 x Mo., 23.04. bis 16.07.18 (außer 30.04.18 + Pfingstferien) 11 x Mo., 24.09. bis 10.12.18 (außer 29.10.18)
Uhrzeit:	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
Ort/Raum:	Georgsheim in Ehrenstetten, Gerbergasse 1
Trainerin:	Olena Pfistner, ausgebildet/zertifiziert nach BASI® Pilates
Gebühr:	10x 77,00 Euro inkl. MwSt. 11x 84,00 Euro inkl. MwSt

Beschreibung:

Stretching bedeutet Dehnen. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen bestimmten Zeitraum in der Dehnungsstellung anhaltend gedehnt. Durch regelmäßiges Dehnen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig, die Gelenke werden beweglich gehalten, die Muskulatur wird erwärmt, es fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung und wirkt beruhigend und entkrampfend.

Können Sie sich vorstellen, Ihrem Körper eine ganze Stunde Aufmerksamkeit zu schenken. Mit richtiger **Dehnung** und Selbstmassage bringen Sie Ihr Knochen- und Muskelsystem ins Gleichgewicht, gelangen zu mehr Stabilität und Beweglichkeit.

Mit Dehnung

- verlängern sich Ihre Muskeln
- verbessern Sie die Durchblutung des Muskels
- beugen Sie Verletzungen vor
- werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen oder vermieden

Geübt wird im **Georgsheim** in **Ehrenstetten, Gerbergasse 1**.
Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch als Auflage mit.