

Angebot

Stretching

Rahmen & Dauer:	11 x Mo., 21.01. bis 08.04.18 (außer 04.03.2019) 11 x Mo., 29.04. bis 22.07.19 (außer Pfingstferien) 11 x Mo., 23.09. bis 09.12.19 (außer Herbstferien)
Uhrzeit:	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
Ort/Raum:	Georgsheim in Ehrenstetten, Gerbergasse 1
Trainerin:	Olena Pfistner, ausgebildet/zertifiziert nach BASI® Pilates
Gebühr:	94,00 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.