

241L53000

Streching für mehr Beweglichkeit

Beginn	Montag, 01.07.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	22,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Ute Schleich
Informationen	Bitte mitbringen: lockere Kleidung und warme Socken.
Kursort	Wsl._Gerb. Bewegung A15 EG, Gerbersruhstr. 18, 69168 Wiesloch

In diesen Stunden werden wir nach einer Aufwärmphase die wichtigsten Muskelgruppen dehnen. Dehnungen kommen oft zu kurz, wenn man sich kräftigen möchte - dabei sind sie eigentlich genau so wichtig. Neben einer verbesserten Beweglichkeit erwartet uns ein intensiveres Körpergefühl, mehr Leichtigkeit durch die Entlastung der arbeitenden Muskeln, eine verbesserte Koordination und Haltung. Nicht zuletzt trägt Stretching auch zur Entspannung und zum Stressabbau bei.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Wiesloch, Gerbersruhschule, Bewegungsraum A 15 EG, Gerbersruhstr.18
08.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Wiesloch, Gerbersruhschule, Bewegungsraum A 15 EG, Gerbersruhstr.18
15.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Wiesloch, Gerbersruhschule, Bewegungsraum A 15 EG, Gerbersruhstr.18

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb