

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 06 25

online: Stretching im Alltag

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Wir wissen, wie wichtig regelmäßiges Stretching für unsere tägliche Routine ist. Durch sanftes Dehnen können wir unsere Beweglichkeit verbessern und Bewegungseinschränkungen vorbeugen. Strecken wir uns, aktivieren wir die Muskeln und fördern die Durchblutung, was hilft, uns wohler und leistungsfähiger zu fühlen.

In diesem Online-Workshop lernen Sie, wie man effektive Stretching-Techniken sicher und wirksam vermittelt. Wie können individuelle Anpassungen für verschiedene Körperbedürfnisse gemacht werden, um die Flexibilität ohne Risiko von Verletzungen zu fördern.

Termin: Dienstag, 12. November 2025, 17.30 – 19 Uhr

Ort: online

Referent*in: Elena Remp,
Physiotherapeutin

Kostenbeitrag: ohne (25 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 2. November 2025