



# Stretch & Relax



Das Ziel ist, die **Elastizität der Muskeln, Sehnen** sowie des **Bindegewebes** zu verbessern. Dadurch werden die **Beweglichkeit** und **Mobilität** vergrößert. Das Dehnen kann **Muskelverspannungen lösen** und so **schmerzlindernd** sein. Eine schöne Entspannung rundet das Stretching ab.

Infos:

**Termine am Donnerstag**

23.10./27.11./18.12.2025

**Uhrzeit:**

18.30–19.45 Uhr

**Kostenbeitrag 2025:**

15 € statt 17 €

Anmeldung bei: Sylvia Heidorn

Mobil: 0163-740 37 44

Mail: [wellnessheidorn@gmail.com](mailto:wellnessheidorn@gmail.com)

Online: [www.wellnessheidorn.de](http://www.wellnessheidorn.de)



