

→ Stretching-Special



Das Ziel ist, die **Elastizität der Muskeln, Sehnen** sowie des **Bindegewebes** zu verbessern. Dadurch wird die **Beweglichkeit** und **Mobilität** vergrößert. Das Dehnen kann **Muskelverspannungen lösen** und so **schmerzlindernd** sein.

Infos:

Datum:

Donnerstag, der 24.07.2025

Uhrzeit:

18.30–19.30 Uhr

Kostenbeitrag:

15 €

Anmeldung bei: Sylvia Heidorn

Mobil: 0163-740 37 44

Mail:
wellnessheidorn@gmail.com



