



Stretching Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fördern Sie Ihr Wohlbefinden mit Stretching. Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, dem speziell ausgewählte Stretchingübungen folgen. Entspannungs- und Atemübungen unterstützen die Wirkung der Dehnübungen.

Inhalt

- Leichtes Aufwärmen mit Herz-Kreislauf-, Mobilisations- und Haltungsübungen
- Hauptteil mit Dehn- und Stretchingübungen (verschiedene Methoden)
- Entspannungs- und Atemübungen

Voraussetzung

Keine

Zielgruppe

Alle, die etwas Gutes für sich, ihrer Beweglichkeit und ihrer inneren Ruhe tun möchten.

Lernziele

- Sie kennen Dehn- und Stretchingübungen verschiedener Methoden und können diese korrekt ausführen.
- Sie erhöhen Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit und verbessern Ihre Körperwahrnehmung.
- Sie lösen gegebenenfalls Verspannungen und fördern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

25.08.2022 - 22.12.2022 / E_1573687

Zeit

20:50 - 21:20 h

Wochentage

Do

Dauer

18 Kurstag(e). Total 10.80 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 226.80

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	20:50 - 21:20
2 Do	01.09.2022	20:50 - 21:20

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Stretching Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	08.09.2022	20:50 - 21:20
4 Do	15.09.2022	20:50 - 21:20
5 Do	22.09.2022	20:50 - 21:20
6 Do	29.09.2022	20:50 - 21:20
7 Do	06.10.2022	20:50 - 21:20
8 Do	13.10.2022	20:50 - 21:20
9 Do	20.10.2022	20:50 - 21:20
10 Do	27.10.2022	20:50 - 21:20
11 Do	03.11.2022	20:50 - 21:20
12 Do	10.11.2022	20:50 - 21:20
13 Do	17.11.2022	20:50 - 21:20
14 Do	24.11.2022	20:50 - 21:20
15 Do	01.12.2022	20:50 - 21:20
16 Do	08.12.2022	20:50 - 21:20
17 Do	15.12.2022	20:50 - 21:20
18 Do	22.12.2022	20:50 - 21:20