

X3340 Stretch & Relax

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Carina Weppner
Informationen	bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Stretch & Relax ist Ihre kleine Auszeit vom Alltag – eine Kombination aus sanftem Stretching und wohltuender Entspannung. Mit gezielten Dehnübungen lösen wir Spannungen in Muskeln und Faszien, verbessern Ihre Beweglichkeit und schenken Ihnen mehr Leichtigkeit im Körper. Abgerundet wird die Stunde mit Atemübungen und Entspannungstechniken, die Stress abbauen und neue Energie freisetzen. Egal, ob Sie viel sitzen, Sport treiben oder einfach nur etwas für Ihr Wohlbefinden tun möchten – dieser Kurs bringt Ihnen Balance, Ruhe und neue Kraft. Nach jeder Einheit fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und rundum wohl. Gönnen Sie sich diese kleine Oase für Körper und Geist – Ihr Körper wird es lieben, Ihr Kopf auch!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
30.09.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
07.10.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
14.10.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
21.10.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
28.10.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
11.11.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
18.11.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
25.11.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
02.12.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)