

X3341 Stretching & Mobilität

Beginn	Sonntag, 20.09.2026, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Carina Weppner
Informationen	bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Stretching & Mobility ist dein Schlüssel für mehr Beweglichkeit, geschmeidige Muskeln und einen rundum bewegten Körper. In diesem Kurs kombinieren wir dynamische Dehnübungen mit funktionellen Mobility-Flows, die deine Gelenke mobilisieren, deine Haltung verbessern und die Leistungsfähigkeit deiner Muskulatur steigern. Ob zur Ergänzung deines Sports oder als Ausgleich zum langen Sitzen - hier stärkst du deine Flexibilität, beugst Verspannungen vor und gewinnst mehr Freiheit in deinen Bewegungen. Die abwechslungsreichen Übungen sind für jedes Level geeignet und lassen sich leicht in deinen Alltag übertragen. Nach jeder Einheit fühlst du dich leichter, beweglicher und voller Energie, bereit, dich frei und kraftvoll durch dein Leben zu bewegen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
27.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
04.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
11.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
18.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
25.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
01.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
08.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
15.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
22.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)