

# Stretch and Relax

## Mobil und flexibel durchs Leben

Kursnummer 26P241115

Beginn Montag, 27.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, 115, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln

Lehrkraft Sabine Adels

Kursentgelt 27,00 €

Das Ziel dieses Bewegungsangebotes sind:

- Verbesserung der muskulären Flexibilität
- Förderung der Muskel- und Faszienelastizität
- Steigerung der Bewegungsfreiheit
- Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Vertiefung der Atem- und Entspannungsfähigkeit
- Lösung körperlicher und mentaler Verspannungen
- Unterstützung der Stressbewältigung und Regeneration

Die Stunde ist wie eine klassische Trainingsstunde aufgebaut. Ankommen und Warm - up, dynamische Mobilisation- und Stretch - Sequenzen im Bewegungsflow, statische Haltungen ( 90 sek.) - unterstützt durch Material und einem entspannenden Cool DownD. Ergänzt werden die Sequenzen immer von Atem- und Wahrnehmungsübungen.

## Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

27.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

04.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

11.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

18.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

[zur Kursdetail-Seite](#)