

Stretch and Relax

Mobil und flexibel durchs Leben

Kursnummer 26P241116

Beginn Montag, 15.06.2026, 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

15.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

22.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

29.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

06.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

[zur Kursdetail-Seite](#)