

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 Faszielenastizität
- 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](#)