

Für: Jugendliche/ Erwachsene (m/w/d) (ab 14 - 120 Jahre)

Wann: **Dienstag 21:00 - 22:00 h**

Wo: Turnhalle der Heinrich-Heine-Grundschule,
Heerdter Landstraße 186, 40549 Düsseldorf

Übungsleiter: Katja Voigt

Was: **STRETCH and RELAX**

Mit einem guten Stretchingprogramm und ruhiger Atmosphäre wollen wir gemeinsam den Abend ausklingen lassen. Stretching heißt dehnen oder strecken.

Was bringt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Gelenke werden beweglich gehalten
- die Muskulatur wird erwärmt bzw. vorgewärmt
- Stretching dient der Verletzungsvorbeugung
- fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

Was muss mitgebracht werden?

- Gute Laune
- Schnutenpulli (Gesichtsmaske) zum Betreten und Verlassen der Halle (nicht beim Training in der Halle)
- Großes und kleines Handtuch
- Wasser Trinkflasche
- Optional, wer hat: eigene Gymnastik-/ Yogamatte

Wichtig:

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine **separate Anmeldung erforderlich**.

Mindestteilnehmerzahl, damit der Kurs stattfindet: 5 Personen

Anmeldung und Rückfragen bitte an: vorsitzender2@htv1896.de