

Training: **Stretch & Relax**

07.11.2023 | 16:00 – 16:45 Uhr | digital

Verspannt?

Dann bist du hier genau richtig, denn ein rundum beweglicher Körper bringt eine Menge Vorteile mit sich. Deine Muskeln, Sehnen und Bänder werden in Einklang gebracht und können so optimal als Team zusammenarbeiten. Das sorgt für eine gute Koordination deines Körpers bei jeder Bewegung.

Wir haben die Lösung!

Wir zeigen Dir effektive und nachhaltige Übungen, um die Dehnfähigkeit deiner Muskeln zu optimieren. In unserem 45-minütigen Livetraining kommen wir gemeinsam in Bewegung und können dadurch direkt unser Wohlbefinden steigern und tun gleichzeitig etwas Gutes für unsere Gesundheit.

Gesundheitspartner:

