

J7180 Stretch & Relax - beweglich und entspannt in den Abend

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 19:15 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	68,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Jessica Kühn
Kursort	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula, Schulweg 6, 83413 Fridolfing

Sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen helfen dabei, die Muskulatur zu lockern und den Körper zu regenerieren. Schultern, Rücken, Beine und Hüfte werden achtsam mobilisiert, Verspannungen können sich lösen. Begleitende Atemtechniken unterstützen die Entspannung und fördern das innere Gleichgewicht. Ein wohltuender Kurs zum Abschalten und Durchatmen – ideal als sanfter Ausklang des Tages.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, EG, Neue Turnhalle
08.10.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
15.10.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
29.10.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
12.11.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
19.11.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
26.11.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
03.12.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
10.12.2025	19:15 - 20:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula

[zur Kursdetail-Seite](#)