

Stretching

„Immer beweglich bleiben“



Stefanie Bopp

Zunehmende Belastungen im Beruf aber auch andere Stressoren können zu starken körperlichen Beeinflussungen führen. Verspannungen und muskuläre Dysbalancen sind häufig die Konsequenz.

Im Workshop lernen Sie ein Programm zur Vorbeugung von muskulären Verspannungen und Muskelschmerzen kennen, das auch zur Nach- und Vorbereitung eines Trainings genutzt werden kann. Es wird in der Übungseinheit ein Dehnprogramm für die wichtigsten Muskelgruppen vorgestellt, das Sie anschließend ohne Hilfestellung selbständig durchführen können.

Stefanie Bopp: Jahrgang 1975, Dipl. Sportlehrerin, Arbeitsschwerpunkte: Gesundheitscoaching - Leistungsdiagnostik

Stefanie Bopp
SKOLAMED GmbH
Petersberg
53639 Königswinter