

## **S9 Dehnen & Strecken – Weite gewinnen**

In diesem Seminar befassen wir uns theoretisch und ganz praktisch mit den Möglichkeiten und Grenzen der Dehnung und des Stretchings. Dehnung fördert unter anderem die Beweglichkeit, lockert die Gelenke und trägt erheblich zu körperlichem Wohlfühl bei. Es ist also durchaus sinnvoll, einen Dehnanteil in die Bewegungsstunde einzubauen.

Um dieses Thema ranken sich jedoch viele offene Fragen: Was bewirkt Dehnung genau? Gibt es einen Unterschied zwischen Dehnung und Stretching? Wie und wann sollte gedehnt werden? Kann ich falsch dehnen? Welche Formen der Dehnung und des Stretchings gibt es?

### **Inhalte:**

- Was bewirkt Stretching?
  - Wann macht Dehnung Sinn?
  - Drei Formen des Dehnens
  - Kleine Muskelkunde
  - Neue Übungen für den Unterricht
- 

### **Zielgruppe**

Übungsleiter/innen von Bewegungsgruppen, Interessierte

---

### **Termine:**

21.11.2023 (Dienstag)

---

### **Ort**

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

---

### **Dauer**

9.30 - 16.00 Uhr

---

### **Preis**

85,- Euro

---

### **Kursleitung**

Miriam Hess, Fitness- und Gesundheitstrainerin, DrumsAlive®-Instructorin, Pilates-Trainerin

---

### **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67