



SV München-Laim e.V. seit 1910

Der Sportverein in Ihrer Nähe.



“ Stretch & Relax “

Ich freue mich über Jung und Alt, Gestretchte und Unbewegliche sowie Entspannte und Gestresste oder einfach Neugierige 😊

Wann : Donnerstags 17:00 - 17:55 Uhr

Wer : Jugendliche und Erwachsene
- *Es gibt keine Altersbeschränkung* -
Aus sportphysiologischen Gründen wird allerdings angeraten, dass Sie körperlich ausgewachsen sind

Wo : Turnhalle des SV M.-Laim,
Riegerhofstrasse 20, Hallenteil 2

Was : Stretch & Relax wird eine Sportstunde für Jung und Alt, die funktionelles Training, Entspannung, Mobilisation und Stretching zu gleichermaßen bedient. Die Zeit eignet sich außerdem ideal, um direkt vom Büro (v.a. die Schreibtischtäter unter uns) zum Sport zu gehen. Bei „Stretch & Relax“ erwartet Sie dann einerseits ein körperlicher Ausgleich, der Sie (je nach individueller physiologischer Konstituierung) fordert und zum Schwitzen bringt. Andererseits konzentrieren wir uns auf die Atmung, Druckpunkte in Muskelsträngen und Verspannungen, die wir mit verschiedenen Tools isoliert bearbeiten können.

Mitbringen : Wasser, kleines Handtuch, Hallensportschuhe oder Anti-Rutsch-Socken

Trainerin : Pauline Pleil

M.A. Gesundheitsmanagement
Trainerin (C-Lizenz im Breitensport)
Zusatzqualifikation Faszientraining



WIR MACHEN SPORT.