



Stretch & Relax – Beweglichkeit & Wohlfühl

Gönn dir eine kleine Pause vom Alltag und tu deinem Körper etwas Gutes. In **Stretch & Relax** erwarten dich **sanftes Aufwärmen**  ♀, **Mobilisation** , **wohltuende Dehnungen**  ♀ und eine **tiefenentspannende Abschlussphase** .

 **Wann: ab 2. Februar 2026 – Immer montags 19.30-20.30 Uhr außerhalb der Schulferien**

 **Wo: im SpiZ-Gymnastikraum, Württemberger Str. 3/1, 71691 Freiberg am Neckar**

 **Wer: TuS-Mitglieder – wer noch kein TuS-Mitglied ist, kann 1-2x schnuppern. Danach ist die Mitgliedschaft im Verein erforderlich.**

Für wen geeignet?

Für alle, die sich etwas Gutes tun möchten – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Die Übungen sind sanft, achtsam und für jedes Level anpassbar.

Warum Stretching & Mobilisation?

Regelmäßige Beweglichkeitsübungen...

- verbessern deine Haltung  ♀
- lösen Verspannungen  ♀
- machen Gelenke geschmeidiger 
- fördern die Durchblutung 
- unterstützen Regeneration & Stressabbau 
- steigern dein allgemeines Wohlbefinden 

Warum Entspannung?

Die abschließende Ruhephase...

- beruhigt dein Nervensystem 
- reduziert Stress & mentale Anspannung 
- fördert besseren Schlaf 
- stärkt deine innere Balance 
- lässt dich leichter & gelöster nach Hause gehen 

Nimm dir den Moment – für mehr Wohlbefinden, Balance und Energie  

Deine Übungsleiterin Leila freut sich auf dich  Solltest du vorab Fragen haben, kontaktiere Leila per  E-Mail: l.scholz@tus-freiberg.de