

Samstag 8. Juni 2024, 09:00-12:00

## Stretching & Mobilisation

Kompakt-Workshop

**Kurskosten:** 80 CHF (inkl. Snacks und digitales Skript PDF)

**Ort:** therapiepraxis muntinga, Alter Fällanderweg 12, 8123 Ebmatingen, Schweiz (<https://muntinga-training.ch/kursraum-ebmatingen>)

**Zeiten:** 09:00 – 12:00

mit Valérie **Martin** Bsc. Ost., CST  
mit Erika **Zernickel** PT

Dieser Workshop wird **empfohlen für:** Jedermann/frau

**Anzahl Teilnehmer:innen:** 12

**Anfahrt, Parking.:** <https://muntinga-training.ch/kursraum-ebmatingen>

In diesem Kompakt-Workshop führen wir zusammen folgende Techniken durch:

- **Self-Stretch:** aktiv-dynamische Dehnungstechniken aller wichtigen Körperregionen und Muskelgruppen
- **Self-Mobilisation:** aktive Selbst-Mobilisationstechniken aller wichtigen Gelenke und Körperregionen, insbesondere typische Problemzonen wie Becken, unterer Rücken, Brustwirbelsäule, Nacken und Schultern

### Kleidungsempfehlung

gemütliche, möglichst elastische und dünne Kleidung (Sportbekleidung)

### Wichtig

*Hoher Blutdruck? Gelenkoperationen? Sonstige Problemstellen? Solltest Du irgendeinen Grund haben, gewisse Übungen nicht risikofrei durchzuführen, lass uns dies bitte wissen.*

**Anmeldung und Bedingungen:** Anmeldeformular siehe <https://muntinga-training.ch/anmeldung>

Fragen? Bitte Email an [praxis@muntinga.ch](mailto:praxis@muntinga.ch)

