

Was ist Stretching?

Das Wort Stretching kommt von "to stretch" und heißt strecken oder dehnen. Die einzelnen Muskeln bzw. Muskelgruppen werden anhaltend statisch gedehnt und das über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden. Damit die Muskulatur elastisch und geschmeidig bleibt, sollte sie regelmäßig gestreckt oder gedehnt werden.

Stretching dient der Erwärmung der Muskeln, Sehnen und Bänder, außerdem ist Stretching eine sehr gute Vorbereitung für die eigentliche sportliche Belastung.

Was bewirkt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe werden und bleiben geschmeidig und elastisch
- die Beweglichkeit der Gelenke wird erhalten bzw. gesteigert
- die Muskulatur wird vorgewärmt bzw. erwärmt
- die Verletzungsgefahr wird durch Stretching stark reduziert
- Stretching fördert die körperliche und geistige Entspannung
- Stretching wirkt außerdem entkrampfend und beruhigend auf den Körper

Die Zeiten für den Stretching-Kurs entnehmen Sie bitte dem [Kursplan](#) .

Zurück zu [Kursangebot](#) .