



# Special Kurs

## DEHNUNG VON KOPF BIS FUSS

**Kurze Ganzkörperdehnung, bei der alle wichtigen Muskelgruppen von gelockert & entspannt werden.**

Ziele:

- Beweglichkeit verbessern
- Verspannungen lösen
- Körper/ Fasien/ Muskeln entspannen

- **einmalig im Februar 2026**
- **Privatzahlung: 10€ Kursgebühr**
- **Parkplatz direkt im Gelände**
- **Turnhalle Carolabad, Riedstraße 32, 09117 Chemnitz - Rabenstein**

**02. FEBRUAR 2026  
UM 18.00 UHR**

ANMELDUNG AB SOFORT UNTER:

**AKTIV MIT JULIA**  
*Julia Voigt*



015207957976



AKTIVMITJULIA@ICLOUD.COM

