

Kurstage für Kurs 251302451 (Funktionelles Faszientraining)

Faszien können trainiert werden. Sie sind unser Halte- und Bindegewebe. Faszien umhüllen Gelenke, Muskeln und Organe und sind Teil des Immunsystems, des Bewegungsapparates und des Nervensystems. Bei Fehlhaltungen, Bewegungsmangel oder enormem Stress können sie verkleben und ihre Funktionen nicht mehr richtig erfüllen. Die Faszien sind dann unbeweglich und können Schmerzen verursachen.

Sie lernen Bewegungsabläufe mit und ohne Faszienrolle, die Sie zu Hause weiterführen können.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.05.2025	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
22.05.2025	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
05.06.2025	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
26.06.2025	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
03.07.2025	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
10.07.2025	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
17.07.2025	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
24.07.2025	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle