

# Kurstage für Kurs 252302442 (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
08.01.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
15.01.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
22.01.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
29.01.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
05.02.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
19.02.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
26.02.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
05.03.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle