

Kurstage für Kurs 261302451 (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
16.04.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
23.04.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
30.04.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
07.05.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
21.05.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
11.06.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
18.06.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
25.06.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
02.07.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
09.07.2026	08:45 - 09:45 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle