

J4420 Faszientraining - Regeneration für das Bindegewebe

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Freitag, 26.09.2025, 11:15 - 12:00 Uhr |
| Kursgebühr | 25,00 € |
| Dauer | 4 Termine |
| Kursleitung | Jessica Kühn |
| Kursort | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein |

Faszientraining ist eine spannende Methode, die darauf abzielt, die Flexibilität und Beweglichkeit des Körpers zu fördern. Gezielte Übungen für die Faszien können zu einem verbesserten Körpergefühl und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit führen. Faszientraining ist für alle geeignet, die ihre Beweglichkeit erhöhen und Verspannungen entgegenwirken möchten. Es bietet eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Entdecken Sie die Vorteile dieser ganzheitlichen Trainingsform!

Bitte mitbringen:

bequeme, lange Kleidung, evtl. Matte, Handtuch, Getränk, Faszienrolle /-ball wenn vorhanden.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 26.09.2025 | 11:15 - 12:00 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 10.10.2025 | 11:15 - 12:00 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 17.10.2025 | 11:15 - 12:00 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 24.10.2025 | 11:15 - 12:00 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |

[zur Kursdetail-Seite](#)