

J4421 Faszientraining - Regeneration für das Bindegewebe

Beginn	Freitag, 14.11.2025, 11:15 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	31,00 €
Dauer	5 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 wenn vorhanden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2025	11:15 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.11.2025	11:15 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.11.2025	11:15 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
05.12.2025	11:15 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.12.2025	11:15 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)