

J6304 Faszientraining – Roll dich fit!

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Jessica Kühn
Kursort	SportARENA Yoga-Raum, Mühlberger Weg 5, 83329 Waging am See

Faszientraining kann die Beweglichkeit verbessern und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen. Gezielte Dehn-, Feder- und Mobilisationsübungen – teils unter Einsatz der Faszienrolle – fördern die Körperwahrnehmung, regen die Durchblutung an und können helfen, muskuläre Spannungen zu reduzieren. Die vermittelten Techniken sind praxisnah und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen:

Matte, sportliche Kleidung, evtl. Getränk, evtl. Faszienrolle.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
07.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
14.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
21.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
28.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
11.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
18.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
25.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)