

241-K30240 Faszien in Balance

Beginn	Dienstag, 20.02.2024, 19:45 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Andrea Renk
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Getränk
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Faszien ziehen sich wie ein Gerüst durch unseren gesamten Körper. Durch das Stimulieren der Faszien sorgen wir in der Kursstunde u. a. für mehr Beweglichkeit, steigern unsere Leistungsfähigkeit, verbessern unsere Koordination und verringern das Verletzungsrisiko. Wir bleiben jung, fit und straff. Nach einem Warm-up widmen wir uns ausgiebig dem Faszien-Workout nach den Prinzipien Spüren, Dehnen, Federn und Beleben. Mit Kleingeräten (u. a. Hanteln, Theraband, Black Roll) bringen wir Abwechslung in unser Training.

Die Stunde lassen wir mit einer Entspannungsübung ausklingen.

Nicht am 19.3., 9.4., 16.4., 23.4. und 30.4.2024.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
27.02.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
05.03.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
12.03.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
07.05.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
14.05.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
04.06.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.06.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.06.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
25.06.2024	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)