26-K30242H Faszien in Bewegung – aktiv in die Woche starten

Beginn	Montag, 05.10.2026, 09:30 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Andrea Renk
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Kursort	G 3, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Starte bewegt und mit einem guten Körpergefühl in deine Woche.
In diesem Kurs bringst du deine Faszien gezielt in Schwung und löst Verspannungen, die sich im Alltag ansammeln. Mit dynamischen Übungen, federnden Bewegungen und gezielter Dehnung aktivierst du deinen ganzen Körper. Du fühlst dich beweglicher, leichter und einfach wohler.
Ideal für dich, wenn du:
• morgens aktiv in den Tag starten möchtest
• dich oft verspannt oder unbeweglich fühlst
• deinem Körper regelmäßig etwas Gutes tun willst
45 Minuten nur für dich – für mehr Energie und Leichtigkeit im Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	09:30 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
12.10.2026	09:30 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
19.10.2026	09:30 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
26.10.2026	09:30 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
09.11.2026	09:30 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
16.11.2026	09:30 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG

zur Kursdetail-Seite