

26-K30244H FaszienPower & Entspannung - mit Leichtigkeit durchs Leben

Beginn	Dienstag, 06.10.2026, 19:45 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Andrea Renk
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Decke und Getränk.
Kursort	G 3, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Gönn dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und bring deinen Körper in Bewegung. Nach einem aktivierenden Aufwärmspiel starten wir in abwechslungsreiche Faszienübungen – vom Stand bis in die liegende Position. Der Fokus liegt dabei auf Schultern, Hüfte und Knien – Bereiche, die im Alltag oft besonders gefordert sind. Sanfte Dehnungen, federnde Bewegungen und achtsame Sequenzen fördern deine Beweglichkeit, lösen Spannungen und verbessern dein Körpergefühl. Gleichzeitig stärkst du Elastizität, Stabilität und Koordination.

Den Abschluss bildet eine wohltuende Entspannungsübung, die dein Nervensystem beruhigt und dich gelöst in den Abend gehen lässt. Für mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und innere Ruhe im Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
13.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
20.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
27.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
10.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
17.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
24.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
01.12.2026	19:45 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG

[zur Kursdetail-Seite](#)