

A2608606 Faszientraining

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 18:00 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Editha Wenzel
Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Knapp 80 % aller Erwachsenen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Auslöser dafür sind häufig "verklebte" Faszien. Bleiben Sie nicht länger passiv und trainieren Sie gezielt Ihr muskuläres Bindegewebe. Erlernen Sie Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Der Kurs findet auch in der ersten Woche der Osterferien statt!

Weitere Informationen zum Kurs: wenzel-radevormwald@arcor.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
20.01.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
27.01.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
03.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
10.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
24.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
03.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
10.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
17.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
24.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
31.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5