

## B2508606 Faszientraining

|             |                                         |
|-------------|-----------------------------------------|
| Beginn      | Dienstag, 09.09.2025, 18:00 - 18:45 Uhr |
| Kursgebühr  | 24,00 €                                 |
| Dauer       | 10 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.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                           |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| 09.09.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 16.09.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 23.09.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 30.09.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 07.10.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 28.10.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 04.11.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 11.11.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 18.11.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |
| 25.11.2025 | 18:00 - 18:45 Uhr | Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5 |