

A2508607 Faszientraining

Beginn Dienstag, 29.04.2025, 18:00 - 18:45 Uhr

Kursgebühr 19,20 €

Dauer 8 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
29.04.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
06.05.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
13.05.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
20.05.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
27.05.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
03.06.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
17.06.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
24.06.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5