

## D3038 Faszienyoga

|             |   |
|-------------|---|
| Beginn      | Freitag, 06.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr                                |
| Kursgebühr  | 72,00 €   |
| Dauer       | 12 Termine  |
| Kursleitung | Elisabeth Krell-Rottengruber  |
| Kursort     | US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim |

Faszienyoga verbindet Faszientraining mit einfachen, klassischen Yoga Elementen. Beim Faszienyoga werden die Faszien wie auch beim klassischen Yoga durch Dehnungen aktiviert, was durch gezieltes Federn und Schwingbewegungen noch verstärkt wird. Das Fasziengewebe wird dadurch geschmeidiger und lässt uns wieder beweglicher und vielleicht auch schmerzfreier werden. Wir trainieren barfuss oder mit rutschfesten Socken.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort  |
|------------|-------------------|--|
| 06.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 13.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 20.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 27.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 17.04.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 24.04.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 08.05.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 15.05.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 22.05.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 12.06.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 19.06.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 26.06.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)