

D3214C Faszientraining

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Gertraud Singh
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Faszien verbinden Muskeln, Sehnen und Gelenke und sorgen dafür, dass man sich geschmeidig bewegen kann. Gezielte Übungen und Massagen (mit einer Hartschaumrolle) lockern die Faszien, lösen Verklebungen und tragen dazu bei, dass neues Kollagen gebildet wird. Ein gut funktionierendes "Fasziennetz" ist der beste Schutz vor Schmerzen oder Verletzungen, erhöht die Leistungsfähigkeit und fördert die Regeneration. Faszientraining ist sowohl für Menschen, die wenig Sport betreiben geeignet als auch für diejenigen, die gut trainiert oder besonders gelenkig sind. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
10.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
17.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
24.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
14.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
21.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
28.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
05.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
12.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
09.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
16.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)