

# Faszien Yoga & Schwungring Training 2026 Stay Flexible

Beim **Faszien Yoga mit Tools**, trainierst du deine **gesamte Tiefenmuskulatur** (die Faszien) und genießt ein klassisches Ganzkörpertraining. Mit jedem Schwung beweglicher und fitter werden; genau das ist es, was du direkt realisierst und spürst. Wir trainieren gemeinsam **Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer**. Beim **Cardio** Training mit den „grünen“ Schwungringen, erhöht sich die Atem- und Herzfrequenz. Es hat einen großen Nutzen für das gesamte **Wohlbefinden. Fettverbrennung** und **Stoffwechsel** werden wohliger angeregt:  
**„Es glitzert vom Feinsten!“**

Freue dich auf ein **kurzweiliges Faszien Fitness Training** mit den wirkungsvollen **Schwungringen**. Außerdem gibt es Übungen mit dem kleinen **Bällchen**, kleiner & großer **Rolle**, einem **Gurt**, und weiteren Faszien Tools in kleiner Gruppe. Sichere dir schon jetzt deinen Mattenplatz. Die **Rechnung** kommt 3 Wochen **vor Kursstart per Email** und ist **vor Kursstart gemäß Zahlungsziel zu zahlen**.

Die Alte Schule bietet uns einen schönen lichtvollen & großen Raum, und gute Parkmöglichkeiten. Bring immer **eigene Trainingsmaterialien**, nämlich die „**Grünen Ringe**“, ein **Bällchen**, die **kleine & große Rolle**, einen **Yoga Gurt**, **2 Blöcke, eine Yogamatte**, evtl. eine Decke, Kissen, mit.

## Termine:

15.04. | 22.04. | 29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05. | 27.05. | 10.06.  
24.06. | 01.07.2026

**10 Termine, mittwochs 17:00 Uhr – 18:00 Uhr**

**Location: Die „Alte Schule“, Flammersbacher Str. 31,  
57234 Wilnsdorf - Flammersbach**

**Teilnahmegebühr: 145,- € (inkl. MwSt.) p.P.**

**Anmeldung schriftlich senden: [www.ak-lifebalance.de](http://www.ak-lifebalance.de)**