

261-4122 Feldenkrais-Workshop Bewegliche Hüfte und langer Rücken

Beginn	Samstag, 13.06.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Gisela Ziegltrum
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

In diesem Workshop stehen die Hüfte und der lange Rücken im Fokus. Wir beschäftigen uns mit gezielten Bewegungsabläufen im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen, um Rückenschmerzen entgegenzuwirken und für einen sicheren Stand und Gang zu sorgen. Außerdem erfahren wir in diesem Workshop wie die Umsetzung und Integration im Alltag funktioniert, ohne extra Zeit aufzuwenden.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.06.2026	09:00 - 12:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)