

261-4355 Sommerkurs I: Pilates und Dehnen

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Montag, 06.07.2026, 09:00 - 10:30 Uhr |
| Kursgebühr | 87,00 € |
| Dauer | 7 Termine |
| Kursleitung | Susanne Kaiser |
| Kursort | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein |

Dieser Sommerkurs verbindet Pilates mit Dehn- und Mobilitätsübungen.

Mit einfachen kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration wird beim Pilates der Körper gestrafft, die Körperhaltung verbessert und die Muskeln gestärkt. Die Kursstunde beinhaltet dazu viele einfache, angeleitete Dehn- und Faszienübungen, mit denen wir den Körper in Balance bringen.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, zwei Handtücher.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 06.07.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 13.07.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 20.07.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 27.07.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 03.08.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 10.08.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 17.08.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)