

## 261-4356 Sommerkurs II: Pilates und Dehnen

Beginn	Montag, 06.07.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	74,00 €
Dauer	6 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	10:30 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.07.2026	10:30 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.07.2026	10:30 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.08.2026	10:30 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.08.2026	10:30 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.08.2026	10:30 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)