

## 261-4370 Dehnen und Mobilität

Beginn	Montag, 12.01.2026, 09:55 - 10:40 Uhr
Kursgebühr	61,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Susanne Kaiser
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Mit einfachen angeleiteten Dehn- und Faszienübungen den Körper in Balance bringen. Die Übungen dienen dazu, Sie mit Ihrem Körper neu zu verbinden, Ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und zu wahren.

**Bitte mitbringen:**

Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, Gurt, Theraband, Faszienrolle.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.01.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.01.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.02.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.02.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.02.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.03.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.03.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
16.03.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.03.2026	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)