

261-4371-Z Dehnen und Mobilität

Beginn	Montag, 13.04.2026, 12:15 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	37,00 €
Dauer	6 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
13.04.2026	12:15 - 13:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.04.2026	12:15 - 13:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.04.2026	12:15 - 13:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.05.2026	12:15 - 13:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.05.2026	12:15 - 13:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.05.2026	12:15 - 13:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)