

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](#)