

## 261-4372 Mobility & Flexibility

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 19:15 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	102,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Bianca Lob
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Sie wünschen sich eine optimale Körperhaltung, geschmeidige Bewegungsabläufe, möchten Verspannungen und Verletzungen vorbeugen und/oder Ihre Beweglichkeit verbessern oder erhalten? Sie suchen einen Ausgleich zu Ihrem intensiven Kraft- und Ausdauertraining oder Ihrem stressigen Alltag? Durch gezieltes Dehnen, Gelenkmobilisation und myofasziale Beweglichkeitsübungen stellen wir die Dehnfähigkeit her bzw. erhalten diese so lange wie möglich. Auch das mentale Wohlbefinden und die Entspannung wird durch die achtsamen Bewegungen gefördert.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.01.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.01.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.02.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.02.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.02.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)