

261-4505 Bodyworkout

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Mittwoch, 14.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr |
| Kursgebühr | 84,00 € |
| Dauer | 10 Termine |
| Kursleitung | Barbara Fernsebner |
| Kursort | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein |

Ein Ganzkörpertraining, das in einer einzigen Trainingseinheit alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Der Kurs beginnt mit einer Aufwärmphase, gefolgt von einem Hauptteil mit Kraft und Dehnübungen, die oft mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Geräten durchgeführt werden. Ein Cooldown mit Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, feste Sportschuhe, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 14.01.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 21.01.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 28.01.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 04.02.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 11.02.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 25.02.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 04.03.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 11.03.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 18.03.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 25.03.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)