

261-4505-Z Bodyworkout

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	6 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
15.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
06.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
13.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)