

## 261-4507 bodyART® nach Robert Steinbacher

Beginn	Mittwoch, 14.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	84,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Barbara Fernsebner
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Ganzheitliches Körpertraining basierend auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin - Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. bodyART® verbindet Kraft, Flexibilität und Balance miteinander, es trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das Training wird barfuß durchgeführt. Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet.

**Bitte mitbringen:**

Sportkleidung, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
21.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
28.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
25.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
25.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)