

261-4507-Z bodyART® nach Robert Steinbacher

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	6 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
15.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
06.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
13.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)