

## 261-4508-Z bodyART® Workout - Sommerkurs

Beginn	Mittwoch, 10.06.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Barbara Fernsebner
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Ganzheitliches Ganzkörpertraining für Kraft, Flexibilität und Balance, inspiriert von den fünf Elementen der chinesischen Medizin. Trainiert werden alle wichtigen Muskelgruppen mit Körpergewicht und Kleingeräten – inklusive Warm-up, Stretching und Entspannung. Das Training ist auch für Anfänger\*innen geeignet.

**Bitte mitbringen:**

Sportkleidung, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
15.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)