

262-4310 Pilates meets Mobility Auch für Einsteiger*innen

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Bianca Lob
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Erleben Sie die perfekte Kombination aus Pilates und Mobilitätstraining. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur Ihre Beweglichkeit zu verbessern, sondern stärken auch Ihre Muskulatur und Körperbewusstsein. Ideal für alle, die Flexibilität und Kraft in Einklang bringen möchten.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
06.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
13.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)