262-4311 Pilates meets Mobility Auch für Einsteiger*innen

Beginn	Dienstag, 10.11.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	57,00 €
Dauer	5 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. Entdecke eine neue Dimension des Trainings.
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
01.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite