

262-4320 Rücken-Workout

Beginn	Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Bianca Lob
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Ziel des Kurses ist es, (wieder) zu einer gesunden Körperhaltung zu gelangen und die Beweglichkeit zu steigern. Mit einer Vielzahl an Kraft-, Ausdauer-, Dehnungs-, Gleichgewichts-, Isolations- und Mobilisationsübungen arbeiten wir daran, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und zu kräftigen.

Bitte mitbringen:

evtl. Matte, Handtuch und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.09.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
01.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
15.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)