262-4321 Rücken-Workout

Beginn	Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	57,00 €
Dauer	5 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
12.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.12.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.12.2026	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite