

262-4326 Wirbelsäulengymnastik und Mobilisationstraining

Beginn	Mittwoch, 11.11.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Christine Pfister
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Ausgewogenes Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur kombiniert mit Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das regelmäßig durchgeführt, den Rücken stärken, die Haltung verbessern, Verspannungen wohltuend lindern und Rückenschmerzen vorbeugen kann.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
25.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)