262-4403 Aktiv-Fit

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	91,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Petra Baumann
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Der Kurs ist für Ungeübte und Freizeitsportler*innen jeden Alters geeignet, die Gymnastik mögen und in einer Gemeinschaft etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Neben abwechslungsreichen Muskel- und Gelenkigkeitsübungen auf der Matte nutzen wir auch Kleinsportgeräte wie Theraband, Hanteln und Gymnastikball. Außerdem werden Atem, Kreislauf und Gleichgewichtssinn trainiert. Ein Entspannungsteil und Abschlussübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden so ausgeführt, dass sie selbst bei leichten Beschwerden mitgemacht werden können. Entdecken Sie Ihre Bewegungsfreude.
Bitte mitbringen:
bequeme und warme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, evtl. Matte, evtl. Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
06.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
01.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite