262-4410 Dehnen und Mobilität

Beginn	Montag, 28.09.2026, 09:55 - 10:55 Uhr
Kursgebühr	91,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Susanne Kaiser
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Mit einfachen angeleiteten Dehn- und Faszienübungen den Körper in Balance bringen. Die Übungen dienen dazu, Sie mit Ihrem Körper neu zu verbinden, Ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und zu wahren.
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, Gurt, Theraband, Faszienrolle.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
05.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
12.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
16.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
07.12.2026	09:55 - 10:55 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite