262-4505 Bodyworkout

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	91,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Barbara Fernsebner
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Ein Ganzkörpertraining, das in einer einzigen Trainingseinheit alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Der Kurs beginnt mit einer Aufwärmphase, gefolgt von einem Hauptteil mit Kraft und Dehnübungen, die oft mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Geräten durchgeführt werden. Ein Cooldown mit Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, feste Sportschuhe, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
07.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
14.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
21.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
28.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
25.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite