262-4507 bodyART® nach Robert Steinbacher

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	91,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Barbara Fernsebner
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Ganzheitliches Körpertraining basierend auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin - Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. bodyART® verbindet Kraft, Flexibilität und Balance miteinander, es trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das Training wird barfuß durchgeführt. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
07.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
14.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
21.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
28.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
25.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.12.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite