

## J4300 Rücken-Workout

Beginn	Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Bianca Lob
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Ziel des Kurses ist es, (wieder) zu einer gesunden Körperhaltung zu gelangen und die Beweglichkeit zu steigern. Mit einer Vielzahl an Kraft-, Ausdauer-, Dehnungs-, Gleichgewichts-, Isolations- und Mobilisationsübungen arbeiten wir daran, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und zu kräftigen.

**Bitte mitbringen:**

evtl. Matte, Handtuch und Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
25.09.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
16.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)