

## J4301 Rücken-Workout

Beginn	Donnerstag, 13.11.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	52,00 €
Dauer	5 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
13.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.12.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.12.2025	18:00 - 19:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)