

J4370 Dehnen und Mobilität

Beginn	Montag, 29.09.2025, 09:55 - 10:40 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	9 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
29.09.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
06.10.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
13.10.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.10.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.10.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.11.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.11.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
01.12.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.12.2025	09:55 - 10:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)