

J4402 Aktiv-Fit

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Petra Baumann
Informationen	Zielgruppe: Stefan Baumann hat Spaß an Gymnastik und gibt dies gern weiter.
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Der Kurs ist für Ungeübte und Freizeitsportler*innen jeden Alters geeignet, die Gymnastik mögen und in einer Gemeinschaft etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Neben abwechslungsreichen Muskel- und Gelenkigkeitsübungen auf der Matte nutzen wir auch Kleinsportgeräte wie Theraband, Hanteln und Gymnastikball. Außerdem werden Atem, Kreislauf und Gleichgewichtssinn trainiert. Ein Entspannungsteil und Abschlussübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden so ausgeführt, dass sie selbst bei leichten Beschwerden mitgemacht werden können. Entdecken Sie Ihre Bewegungsfreude.

Bitte mitbringen:

bequeme und warme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, evtl. Matte, evtl. Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
07.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
14.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
21.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
28.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)