

J4407 Fit im Alltag

Beginn	Mittwoch, 12.11.2025, 10:15 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	52,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Christine Pfister
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

In unserem Kurs „Fit im Alltag“ dreht sich alles um die Integration von Bewegung. Hier haben alle Interessierten die Möglichkeit, einfache und effektive Übungen kennenzulernen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Ohne Druck wollen wir Fitness und Wohlbefinden steigern und durch mehr Aktivität unsere Lebensqualität verbessern.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, evtl. Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2025	10:15 - 11:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.11.2025	10:15 - 11:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.11.2025	10:15 - 11:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.12.2025	10:15 - 11:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.12.2025	10:15 - 11:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)