

J4506 bodyART® Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	84,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Barbara Fernsebner
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Bodyart nach Robert Steinbacher ist ein Fitnesstraining auf der Matte, das Elemente aus Functional Training, Krafttraining, Physiotherapie und Atemtechnik nach dem fernöstlichen Yin -Yang-Prinzip miteinander vereint.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, feste Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
15.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)