

V3355 Ausgleichsgymnastik

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 08:15 - 09:15 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Elizabeth Sörensen-Jacob
Informationen	Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.
Kursort	, Adalbert-Stifter-Str. 17a, 83301 Traunreut

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft - mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, im Stehen und auf dem Hocker.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
01.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
08.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
15.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
22.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
29.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
12.11.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
26.11.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
03.12.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
10.12.2025	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)