

W3355 Ausgleichsgymnastik

Beginn	Mittwoch, 14.01.2026, 08:15 - 09:15 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
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
14.01.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
21.01.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
28.01.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
04.02.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
11.02.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
25.02.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
04.03.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
11.03.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
18.03.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
25.03.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)