

## 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](#)