

W3355A Ausgleichsgymnastik

Beginn	Mittwoch, 22.04.2026, 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
22.04.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
29.04.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
06.05.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
13.05.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
20.05.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
10.06.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
17.06.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
24.06.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
01.07.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
08.07.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)