X3355 Ausgleichsgymnastik

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 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
23.09.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
30.09.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
07.10.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
14.10.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
21.10.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
28.10.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
11.11.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
25.11.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
02.12.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
09.12.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut

zur Kursdetail-Seite