

V4311T BODYART®

Beginn Montag, 21.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr 83,60 €

Dauer 11 x

Kursleitung Manuela Miesgang

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

BODYART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Körperhaltung verbessern, Rückenschmerzen vorbeugen und entgegenwirken sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Barfußtraining athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Isomatte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
28.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
05.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
12.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
19.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
26.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
09.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
16.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
07.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU