

V4347T CIRCL Mobility® NEU

Beginn Freitag, 25.09.2026, 17:00 - 17:45 Uhr

Kursgebühr 67,50 €

Dauer 10 x

Kursleitung Valeriia Rudholzner

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

Dieser Kurs kombiniert Mobilisation, Atemübungen und fließende Bewegungen, um die Gelenke beweglicher zu machen, Verspannungen zu lösen und die Haltung zu verbessern. Er ist ein idealer Ausgleich zu Krafttraining oder Büroalltag. Für alle geeignet. Es handelt sich hierbei um einen Gymnastik-/Stretching-Kurs aus der Zumbaschule und ist zwischen Yoga und Pilates angesiedelt. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, dicke Socken und Sportschuhe.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
02.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
09.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
16.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
13.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
20.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
27.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
04.12.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU