W4349T CIRCL Mobility®

Beginn	Freitag, 22.01.2027, 17:00 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	74,25 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Valeriia Rudholzner
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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
22.01.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
29.01.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
05.02.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
19.02.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
26.02.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
05.03.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
12.03.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
19.03.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
09.04.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
16.04.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
23.04.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3