

P4202T

Hatha Yoga am Vormittag

Beschreibung siehe Kurs P4201T.

Markus Kaltenhauser,
Dipl. Cranio-Sakral-Praktiker

20.09.2023 bis 13.12.2023

Mittwoch, 11 x, 11.10-12.25 Uhr

Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Gebühr: 91,-

P4207T

Yoga und innere Ruhe

Gesund
gefördert

Die Übungen des Hatha-Yoga sind vor allem durch ihre gesundheitlichen Heilwirkungen bekannt geworden. So stärken sie die nervliche Belastbarkeit, mobilisieren und stabilisieren den gesamten Bewegungsapparat und wirken aufbauend bei Rückenbeschwerden. Sie bieten im Wechselspiel mit Entspannung und können somit den allgemeinen Stresserscheinungen entgegenwirken. Darüber hinaus tragen sie auch einen seelischen Sinngehalt in sich, der sich auf das Leben übertragen lässt, das Seelenleben bereichert und zur inneren Ruhe führt. Die Übungen, die nach den Grundlagen des neuen Yogawillens praktiziert werden, sind einfach zu erlernen und können den individuellen Möglichkeiten entsprechend auch vereinfacht ausgeführt werden, sodass sie von allen praktiziert werden können. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens acht Terminen teilgenommen haben.

Rosa Michlbauer, Erzieherin, zert. Yogalehrerin

25.09.2023 bis 04.12.2023

Montag, 10 x, 19.00-20.30 Uhr

Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Gebühr: 110,-

P4209T

Yoga und innere Ruhe

Gesund
gefördert

Beschreibung siehe Kurs P4207T.

Rosa Michlbauer, Erzieherin, zert. Yogalehrerin

26.09.2023 bis 12.12.2023

Dienstag, 10 x, 8.30-10.00 Uhr

Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Gebühr: 110,-

P4211T

Yoga und innere Ruhe

Gesund
gefördert

Beschreibung siehe Kurs P4207T.

Rosa Michlbauer, Erzieherin, zert. Yogalehrerin

26.09.2023 bis 12.12.2023

Dienstag, 10 x, 10.15-11.45 Uhr

Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Gebühr: 110,-

Gesund
gefördert

Für diese Kurse können Sie eine Gebührenerstattung von Ihrer Krankenkasse erhalten.

Gesundheitsvortrag



P4101T

Die homöopathische Hausapotheke

A B C - Arnica, Belladonna, Chamomilla... Schnelle Hilfe bei Beschwerden im Alltag können gut ausgewählte homöopathische Heilmittel in Form von unterschiedlichen Globuli bieten. Sie werden verabreicht bei Verletzungen, Fieber, Erkältungen, Verbrennungen und vielen anderen, leichteren Krankheitssymptomen bei Kindern und Erwachsenen. Da durch die Homöopathie eine große Heilkraft ganz ohne Nebenwirkungen erzielt werden kann, wird sie gerne im familiären Bereich eingesetzt. Sie besprechen unterschiedliche homöopathische Mittel und ihre Anwendungsmöglichkeiten und beschäftigen sich mit den Grundgedanken der Homöopathie, den Möglichkeiten für die Einnahme und welche Potenz bei welchen Beschwerden angemessen ist. Wer sich mit dem Thema Homöopathie befassen möchte, findet hier den Einstieg - wer bereits Erfahrungen gesammelt hat, kann sein Wissen auf diesem Weg erweitern. Sie erhalten ein Skript mit einer Liste der Heilmittel, mit deren Hilfe sich sowohl eine Hausapotheke als auch eine Reiseapotheke erstellen lassen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Carolina Spitzer, Heilpraktikerin

Donnerstag, 12.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

Trostberg, Tittmoninger Str. 19, Raum 4

Gebühr: 9,- Anmeldung erforderlich

Entspannung, Körpererfahrung und Stressbewältigung



P4201T

Hatha Yoga am Vormittag

In diesem Kurs erlernen Sie das Praktizieren von Yoga-Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Diese werden vollständig angeleitet und können helfen, rundum zu entspannen und innere Balance und Kraft zu stärken. Bleiben Sie fit und gesund in jedem Alter durch ganzheitliche Anwendung! Für alle Altersgruppen und auch Neueinsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Decke, evtl. Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken und Yogamatte.

Markus Kaltenhauser,
Dipl. Cranio-Sakral-Praktiker

20.09.2023 bis 13.12.2023

Mittwoch, 11 x, 9.45-11.00 Uhr

Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Gebühr: 91,-



P4214T
Hatha Yoga

In ruhiger Atmosphäre lernen Sie sorgfältig Körperübungen (Asanas) und einfache Atemübungen (Pranayama) des Yoga. Die bewusste Ausführung kann die Muskulatur kräftigen, die Wirbelsäule und Gelenke entlasten, das Nervensystem stabilisieren und Atemblockaden beseitigen. Die regelmäßige Wiederholung kann insgesamt zu einer Verbesserung der Haltung und Stärkung der Willenskraft führen. Voraussetzung für diesen Kurs ist nicht ein bestimmtes Lebensalter oder eine besondere Beweglichkeit, sondern das aktive Mitmachen im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogagurt, ein Pärchen Yogablöcke, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. kleines Kissen.

Carina Israel

27.09.2023 bis 13.12.2023
Mittwoch, 10 x, 16.45-18.00 Uhr
Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
Gebühr: 82,50

P4217T
Hatha Yoga

Beschreibung siehe Kurs P4214T.

Carina Israel

27.09.2023 bis 13.12.2023
Mittwoch, 10 x, 18.10-19.40 Uhr
Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
Gebühr: 99,-



P4220T
Hatha Yoga

Neu

Sich gut fühlen und in eine entspannende Welt eintauchen - das ist das Ziel jeder einzelnen Stunde dieses Kurses. Ein kleiner Moment nur für Dich, Dir etwas Gutes zu tun. Yoga ist eine über 4.000 Jahre alte indische Lebensphilosophie, um im Einklang mit sich selbst zu leben. Yoga verbindet Körper und Geist, kann somit positiv auf die Beweglichkeit unseres Körpers wirken, unsere Muskeln formen, Stärke und Energie aufbauen, aber genauso positiv auf unseren Geist wirken, ihn zur Ruhe bringen und negative Gedanken und Gewohnheiten erkennen und verschwinden lassen.

Der Inhalt des Kurses besteht überwiegend aus Hatha Yoga, bei dem der Fokus auf kräftigende Haltungen in Verbindung mit bewusster Atmung liegt. Aber es werden auch Elemente des Vinyasa Yoga oder Yin Yoga vermittelt. Ein guter Mix, der Dich ein wenig fordert und anstrengt, aber auch gleichermaßen entspannt und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. kleines Kissen.

Simone Wimmer

21.09.2023 bis 30.11.2023
Donnerstag, 10 x, 18.30-19.45 Uhr
Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
Gebühr: 82,50



P4222T
Seminar: Lach-Yoga, Lebenslust statt Frust

Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander. Es hilft Konflikte zu lösen, macht fit und erfolgreich im Beruf und Alltag. Lachen ist wesentlich mehr als nur „lustig“ sein oder Humor haben. Wer viel lacht, ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder, denn intensives Lachen aktiviert im Körper Glücksgefühle.

Durch den Leistungsdruck und Stress im Alltag verlieren wir oft den Zugang zu unserem Lachen, zu mehr Gelassenheit und Spaß. Unsere Lachmuskeln sind dadurch nicht mehr trainiert und stehen uns nur noch bei starken Reizen zur Verfügung. In diesem fröhlichen Seminar lernen Sie Ihr eigenes Lachpotential kennen und testen mit praktischer Hilfe neue Wege des Genießens und der Heiterkeit. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme leichte Kleidung, dicke Socken, Getränk und ein gesundes Lachen.

Robert Meisner,
Humorpraktikant und Lachcoach

Freitag, 10.11.2023, 18.00-21.00 Uhr
Trostberg, Tittmoninger Str. 19, Raum 3
Gebühr: 28,-



vivissimo
Tagespflegen
Mehr als Lebendig!



Senioren:

- Einsam? • **vivissimo** heißt – *Gemeinschaft*
- Langweilig? • **vivissimo** heißt – *Abwechslung*
- Vergessen? • **vivissimo** heißt – *Erinnern*
- Eingesperrt? • **vivissimo** heißt – *Raus kommen*

Pflegende Angehörige:

- Ausgelaugt? • **vivissimo** heißt – *Entlastung*
- Keine Zeit? • **vivissimo** heißt – *Wir sind da*
- Rollstuhl? • **vivissimo** heißt – *Transport mit Rollstuhl*
- Schlechtes Gewissen? • **vivissimo** heißt – *Beruhigung*

Buchen Sie einen kostenlosen Probetag, stellen Sie Fragen zu Ablauf, Kosten, Abhol- und Bringservice durch den **vivissimo** Fahrdienst. Zufriedene, kraftvolle Angehörige sind die Voraussetzung für ein glückliches Familienleben.

vivissimo Tacherting ist eine Tagespflege der GzBvT GmbH
Tel: 08639-7074138, eMail: verwaltung@gzbvt.de - WebSite mit vielen Fotos und Videos www.gzbvt.de

P4223T

**Tagesseminar: Yoga & Wandern -
Yoga & Urvertrauen**

Innerer Frieden und Ruhe finden - diese und andere Themen werden uns während der Yogaeinheiten, der sanften Wanderung in der Natur und der Meditation begleiten. Schenken Sie sich einen Tag! Finden Sie in wunderschöner Natur durch Yoga und Wandern zu Ausgeglichenheit und Freude! Während der Yogastunden praktizieren Sie sanfte Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungsmethoden, die harmonisieren, das Wohlbefinden steigern und Ruhe und Gelassenheit entwickeln können. Bei den leichten Wanderungen auf festen Wegen können Sie durch Yogaübungen und bewusstes Gehen die Sinne wahrnehmen und die Ruhe und Kraft der Natur genießen. Lassen Sie das Seminar mit einer Meditation ausklingen. Tagesablauf: Ab 10 Uhr Begrüßung und Yoga, ab 12 Uhr Zeit für das Mittagessen, am Nachmittag: geführte meditative Wanderung, anschließend bis 17 Uhr Yoga und Abschlussmeditation. Das Mittagessen ist exklusiv, kann aber auf Wunsch der Teilnehmer organisiert werden. Dieses Tagesseminar ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe für die Wanderung, Decke und (Iso-) Matte.

Heidi Retzer, Yogalehrerin

Samstag, 21.10.2023, 10.00-17.00 Uhr

Seon, Haus Rufinus, Klosterweg 31

Gebühr: 79,-



P4226T

**Qigong der vier
Jahreszeiten: Herbst**

In diesem Kurs erlernen Sie 11 Qigong-Übungen, die besonders angepasst sind auf die seelischen und körperlichen Bedürfnisse und Herausforderungen im Herbst. Dabei stehen vor allem der Atemungsapparat und die Verdauung im Mittelpunkt, sowie der Umgang mit Stress und schwierigen Entscheidungen. Die Übungen werden so vermittelt, dass Sie zu Hause eigenständig weiterüben können. Es gibt Hinweise zu Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag, Aufwärm- und Lockerungsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens sieben Terminen teilgenommen haben.

Barbara Bauer, Heilpraktikerin, Qigonglehrerin

20.09.2023 bis 15.11.2023

Mittwoch, 8 x, 19.30-21.00 Uhr

Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Gebühr: 88,-



P4227T

**Qigong der vier
Jahreszeiten: Frühling**

„Qigong der vier Jahreszeiten“ besteht aus Qigong-Bewegungen im Stehen, die sanft den ganzen Körper mobilisieren. Durch die Verbindung mit bewusster Atemtechnik und Imaginationsmethoden wird die Körperwahrnehmung und die Kompetenz zur Selbstregulation nachhaltig geschult. Sie erlernen 11 Qi Gong-Bewegungen, sodass Sie zu Hause selbstständig weiter praktizieren können. Die Bewegungen des Frühlings fördern vor allem eine emotionale Gelassenheit und zeigen Möglichkeiten auf zu einem gesunden Umgang mit Wut, Aggression und Druck. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und warme Socken. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens sieben Terminen teilgenommen haben.

Barbara Bauer, Heilpraktikerin, Qigonglehrerin

17.01.2024 bis 13.03.2024

Mittwoch, 8 x, 19.30-21.00 Uhr

Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Gebühr: 88,-



Für diese Kurse können Sie eine Gebührenerstattung von Ihrer Krankenkasse erhalten.



KINDER ZAHNARZTPRAXIS

Jetzt neu in Trostberg

- ★ Füllungstherapie
- ★ Zahnputzschule
- ★ Versiegelung
- ★ Knirschschutz

- ★ Kreidezähne
- ★ Prophylaxe
- ★ Naturheilkunde
- ★ Angstpatientensprechstunde
- ★ Narkosebehandlungen



Dr. med. dent.

Katja Trixner

Gabelbergerstraße 5
83308 Trostberg

Tel.: 08621/23 42
mail@zahnarztpraxis-trixner.de

www.zahnarztpraxis-trixner.de





Gesundheitsseminare



P4232T

Qigong für das Knochenmark

Bei diesen Übungen wird vor allem die Wirbelsäule durch spiralförmige Bewegungen aktiviert. Das Qi kann durch die Gewandtheit und Leichtigkeit der Spiraldynamik angeregt werden, sodass es in den Meridianen ungehindert fließen kann. Auf diese Weise können die Organe stimuliert und das Immunsystem aktiviert werden. So kann Qigong für das Knochenmark helfen, gesund und vital zu bleiben. Der Kleingruppenkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und findet ab vier Teilnehmern statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turn- oder Gymnastikschuhe.

Maria Friedlhuber, Taiji- und Qigonglehrerin

21.09.2023 bis 19.10.2023

Donnerstag, 5 x, 18.00-19.30 Uhr

Trostberg, Alte Realschule, Raum A01

Gebühr: 59,40

Neu

P4235T

Taiji Schritt für Schritt

Taiji ist eine Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Es hat seinen Ursprung in den Kampfkünsten. Heute stehen eher entspannende und gesundheitsfördernde Aspekte im Vordergrund. Bezeichnend sind fließende, langsame Bewegungsabläufe mit bildhaften Beschreibungen wie z.B. die Mähne des Wildpferdes teilen, den Affen verjagen oder den Vogel beim Schwanz packen. Die Bewegungsabläufe werden in diesem Kurs Schritt für Schritt vermittelt und erarbeitet. Schwerpunkt ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele sowie die Verbesserung der Wahrnehmung und Körperhaltung. Dazu gehört auch die Bewegung von selbst entstehen zu lassen und die Mühelosigkeit in der Bewegung zu entdecken. Kursinhalte sind neben der Form auch verschiedene Qigong- und Basisübungen sowie Akupressur und Selbstmassage. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe und Getränk.

Maria Friedlhuber, Taiji- und Qigonglehrerin

21.09.2023 bis 30.11.2023

Donnerstag, 10 x, 20.05-21.20 Uhr

Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Gebühr: 82,50

Neu

P4233T

Qigong für das Knochenmark

Beschreibung siehe Kurs P4232T.

Maria Friedlhuber, Taiji- und Qigonglehrerin

26.10.2023 bis 30.11.2023

Donnerstag, 5 x, 18.00-19.30 Uhr

Trostberg, Alte Realschule, Raum A01

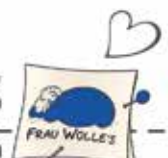
Gebühr: 59,40



NATUR ERLEBEN IN
**MERINO
WOLLE**

NATURHAUS

Traunstein



Wasserburger Straße 29 | T 0861 165476
www.naturhaus-traunstein.de

DEVOLD
NORWAY 1851

P4238T

Schmerzfrei-Übungen nach Liebscher & Bracht

In unserem Alltag sitzen wir zu viel. Die Bewegungen, die wir ausführen, sind zu einseitig oder wiederholen sich ständig. Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen sind oft die Folge. Es entstehen muskulär-fasziale Fehlspannungen, nach Liebscher & Bracht die Ursache für die meisten Schmerzen. Mit den von Liebscher & Bracht entwickelten Engpass-Dehnungen werden die Muskeln und Faszien gedehnt. Ziel ist, eingeschränkte Gelenkwinkel wieder in die volle Beweglichkeit zu bringen. Durch die bessere Beweglichkeit können Schmerzen weniger werden oder sich ganz auflösen. Im Kurs werden spezielle Engpass-Dehnungen und Faszien-Rollmassagen für den gesamten Körper erlernt. Engpass-Dehnungen können in jedem Alter durchgeführt werden. Regelmäßig zuhause angewendet, können Sie beweglicher werden und sich besser fühlen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Faszienrolle.

Irmgard Sicheneder

Samstag, 18.11.2023, 14.00-16.00 Uhr

Trostberg, Tittmoninger Str. 19, Raum 3
Gebühr: 29,-

Keine Anmeldebestätigung

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht:
Wenn Sie nichts von uns hören, heißt das,
der Kurs findet statt.



P4239T

Raus aus der negativen Schlafspirale - Onlinekurs zur Förderung des gesunden Schlafs

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer.

Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen - oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen.

Gesund
gefördert

Neu

Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser online Schlafpräventionskurs kann Ihnen helfen, ohne Medikamente wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Kurstermine: Sie können das Kursprogramm innerhalb von 8 Wochen völlig frei in Ihrer eigenen Zeiteinteilung durcharbeiten. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen.

Technischer Ablauf: Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Wir empfehlen, einen aktuellen, gängigen Browser (Mozilla Firefox, Microsoft Internet Explorer ab 9, Google Chrome oder Apple Safari) zu verwenden. Unsere Kursplattform ist Coachy, ein deutscher Anbieter, so dass wir hier vollkommen DSGVO konform agieren.

Betreuung: Die Betreuung erfolgt über die Kursleitung. Der Teilnehmende bekommt innerhalb von 24 Stunden seine Fragen per Mail oder Telefon beantwortet. Die fachlichen Fragen werden direkt an die fachliche Leitung des Kursprogramms Frau Diplom Psychologin Sabine Saltenberger weitergeleitet und beantwortet.

Anmeldung / Kursstart: Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte vorher mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie buchen den Kurs über die vhs Trostberg und erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Quality Think bekommt den Namen und die E-Mail Adresse zur Verfügung gestellt. Diese schickt dem Teilnehmenden eine Mail mit dem Zugangslink für die Kursplattform und ein Passwort zu. Der Teilnehmende startet mit dem Kurs.

Eine vhs-Kooperation mit Quality Think: Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Schlaftrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen und Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen.

Sabine Saltenberger, Martina Knaack

Einstieg jederzeit möglich

Dauer 8 Wochen

online

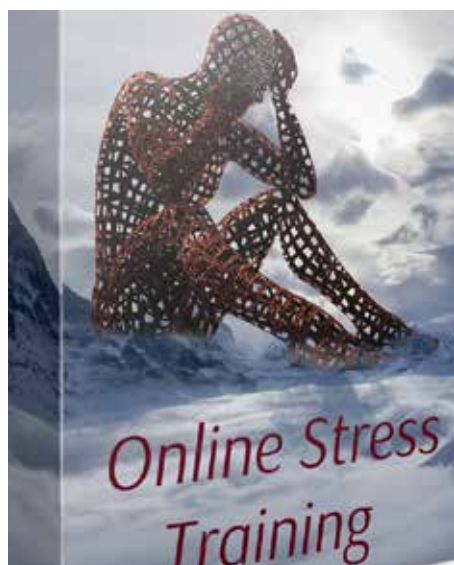
Gebühr: 99,-

ZWEIRADFACHGESCHÄFT
SEIDL

Färberstraße 4
83352 Altenmarkt / Alz
T: 0 86 21 / 61 53 5
M: fahrrad.seidl@t-online.de

Inhaber Bernhard Seidl
www.zweirad-seidl.de

- Markenqualität
- Fachberatung
- Sicherheits-Check
- Reparatur
- Ersatzteile / Zubehör



P4240T
Effektive Wege aus der täglichen Stressfalle - Onlinekurs

Gesund
 gefördert
 Neu

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

- Der Kurs ist für Sie der richtige, wenn
- Sie Ihre Stresstoleranzschwelle für eine gute Work-Life-Balance anheben möchten
 - Sie aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen
 - Sie die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen.

Der Kurs beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, Zeitmanagement, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasie Reisen. Unser Online Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Weitere Beschreibung wie Kurstermine, technischer Ablauf und Betreuung siehe Kurs P4239T.

Sabine Saltenberger, Martina Knaack

Einstieg jederzeit möglich
Dauer 8 Wochen
 online
 Gebühr: 99,-

Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

Das „Kleingedruckte“ der vhs Trostberg e. V. und die Erklärung zum Schutz Ihrer Daten finden Sie in der Heftmitte.

Fitness



P4269T
Ballett Conditioning - Tanz Workout

Das Tanz Workout ist eine Mischung von Elementen aus Ballett, Jazz, Yoga und Stretch. Es fordert die Muskulatur in allen Bereichen - Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Schnelligkeit, Elastizität und Durchblutung. Der Wechsel zwischen dynamischen Übungsfolgen auf der Matte sowie an der Stange in Kombination mit tänzerischen Elementen aus dem Ballett und Jazz trainiert optimal das Körpergefühl und die Haltung. Der kontinuierliche Stretch während der Übungen erhält die Flexibilität und führt zu einer langen schlanken, aber durchaus kräftigen Muskulatur, optimal für alle Tanzarten. Dieses spezielle, gut erlernbare Tanz-Training ist ein erfolgreicher Weg, den Körper positiv in Einklang zu bringen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Es ist auch ohne vorherige Ballettkenntnisse machbar. Bitte mitbringen: Matte, enganliegende Sportkleidung, Handtuch und Ballettschläppchen oder Socken.

Magdalena Neudert

05.10.2023 bis 30.11.2023
Donnerstag, 8 x, 18.00-19.00 Uhr
 Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
 Gebühr: 79,20

P4270T
Ballett Conditioning - Tanz Workout

Beschreibung siehe Kurs P4269T.

Magdalena Neudert

07.12.2023 bis 08.02.2024
Donnerstag, 8 x, 18.00-19.00 Uhr
 Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
 Gebühr: 79,20

Gesund
 gefördert

Für diese Kurse können Sie eine Gebührenerstattung von Ihrer Krankenkasse erhalten.



P4271T
FitMix

FitMix ist ein Ganzkörpertraining, in dem Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert und erlernt werden. Dabei kommen auch Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, Igelbälle u.v.m. zum Einsatz. Am Ende der Kursstunde steht eine Entspannungsrunde auf dem Programm, damit ein ganzheitlicher Effekt erreicht wird. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe (keine dunkle Sohle), bequeme Kleidung und evtl. Getränk. Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.

Susanne Herrlinger

22.09.2023 bis 20.10.2023
Freitag, 5 x, 9.00-10.00 Uhr
 Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
 Gebühr: 33,-

Kräuterkurse

A. Rieplhuber: P5515T - P5517T, S. 59.



Andrea Rieplhuber
 Kräuterpädagogin

83308 Trostberg · Steinstraße 4
 Telefon 0151 700 799 37
 Andrea.Rieplhuber@gmx.de
 www.natuerlich-in-trostberg.de



**P4273T
Pilates**

Gesund
gefördert

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates vereint Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken und die Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden bewusst und mit Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie selbst variieren. Optimal für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Für Anfänger und jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Faszienrolle, Faszienball oder Tennisball, Turnschuhe oder Socken und Handtuch. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens acht Terminen teilgenommen haben.

Sandra Föhlau, Dipl.-Sportwissenschaftlerin für Prävention & Reha

**19.09.2023 bis 05.12.2023
Dienstag, 10 x, 17.00-18.00 Uhr**
Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
Gebühr: 110,-

**P4274T
Pilates**

Gesund
gefördert

Beschreibung siehe Kurs P4273T.
Sandra Föhlau, Dipl.-Sportwissenschaftlerin für Prävention & Reha

**19.09.2023 bis 05.12.2023
Dienstag, 10 x, 18.15-19.15 Uhr**
Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
Gebühr: 110,-

Aktuelle Veranstaltungshinweise

Kursankündigungen der vhs finden Sie direkt auf www.vhs-trostberg.de oder im Stadtblatt Trostberg.

**P4275T
Pilates**

Gesund
gefördert

Beschreibung siehe Kurs P4273T.
Sandra Föhlau, Dipl.-Sportwissenschaftlerin für Prävention & Reha

**19.09.2023 bis 05.12.2023
Dienstag, 10 x, 19.30-20.30 Uhr**
Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
Gebühr: 110,-



**P4279T
Faszienpilates**

Neu

Dieser Kurs vermittelt kombinierte, dynamische Pilatesübungen zur Streckung und Dehnung von Bindegewebs- und Muskelstrukturen. Damit kann der Kreislauf (Zellstoffwechsel) aktiviert und durch die angeregte Mikrozirkulation können die Selbstheilungskräfte gefördert werden. Die verbesserte Nährstoffversorgung von Gelenken, Bändern, Bindegewebe bis zur Zelle können für ein gutes Körpergefühl mit erhöhter Elastizität und Vitalität sorgen. Zudem können Sie durch das angeregte Stoffwechselsystem Ihren Körper beim Entschlacken und Entgiften unterstützen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe, kleines Handtuch und Faszienrolle / Faszienball oder Tennisball.

Sandra Föhlau, Dipl.-Sportwissenschaftlerin für Prävention & Reha

**18.09.2023 bis 23.10.2023
Montag, 6 x, 19.30-21.00 Uhr**
Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
Gebühr: 78,-

**P4280T
Faszienpilates**

Neu

Beschreibung siehe Kurs P4279T.
Sandra Föhlau, Dipl.-Sportwissenschaftlerin für Prävention & Reha

**06.11.2023 bis 04.12.2023
Montag, 5 x, 19.30-21.00 Uhr**
Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
Gebühr: 65,-

Salzgrotte

KIRCHWEIDACH

Gewinnen Sie mit dem Besuch unserer Salzgrotte wieder an Lebensqualität und Vitalität zurück.

Asthma - Bronchitis - Allergien – Erkrankung der Atemwege - Immunschwäche – Stress

Salzerlebnis Dunst
Salzgrotte mit Salzladen
Edt 2 / 84558 Kirchweidach
Testen Sie unsere Speisesalze



Tel: 08623/7021 Besuch nach Terminvereinbarung

www.salzgrotte-kirchweidach.de



P4301T
Gesundheitsorientiertes
Bewegungstraining

Nach dem Aufwärmen werden die verschiedenen Muskeln und Gelenke trainiert. Diverse Kleingeräte (wie z.B. Stab, Redondball, Brasil, Theraband) tragen zu einem koordinativen und funktionellen Training bei, das leicht erlernt werden kann. Dabei wird kein Körperteil verschont und auch die Tiefenmuskulatur angeregt. Ein tolles Figurtraining und zugleich Präventionstraining für mehr Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe.

Gabriele Wiblishauser, Präventionsübungsleiterin
18.09.2023 bis 27.11.2023
Montag, 10 x, 18.00-19.15 Uhr
Trostberg, Hertzhaimer-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 82,50

P4303T
Workout - Body Fitness

Einfache Schritte aus Aerobic und ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining werden Ihre Pulsfrequenz erhöhen und Ausdauer steigern. Durch Vermittlung von effektiven und gelenkschonenden Kräftigungsübungen werden sämtliche Muskelgruppen - auch durch Einsatz von Tubes, Softganteln, Brasils oder Redondbällen - gestärkt und gestrafft. Im Anschluss folgt ein Stretching der beanspruchten Muskulatur oder ein Faszientraining, welches die Gelenke mobilisiert, Verspannungen löst und das Wohlbefinden stärkt. Jeden Abend wird ein anderer Schwerpunkt gelegt. Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenturnschuhe und evtl. Getränk.

Rona Niedermaier, Übungsleiterin, Prävention/Herzsport
10.10.2023 bis 12.12.2023
Dienstag, 9 x, 18.30-19.45 Uhr
Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
Gebühr: 67,50

P4304T
After Work Fitnessstraining:
Step and Style

In diesem Training erfahren Sie einen Ausgleich zum Berufsalltag. Durch eine Mischung aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen bei fetziger Musik kommen Sie richtig ins Schwitzen und Ihr Herzkreislauf wird angeregt. Es werden Step-Grundschritte erlernt, die später in eine kleine Choreografie einfließen. Unter Verwendung von Softganteln und Tubes werden durch ein gezieltes Training Arme, Beine, Bauch und Po gestrafft. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Ausdauer verbessert, Körperfett wird abgebaut. Abgerundet wird das Training durch Dehnen der beanspruchten Muskulatur. Bitte mitbringen: feste Hallenturnschuhe, Matte und evtl. Getränk.

Rona Niedermaier, Übungsleiterin, Prävention/Herzsport
10.10.2023 bis 12.12.2023
Dienstag, 9 x, 17.20-18.20 Uhr
Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
Gebühr: 59,40

ELEKTRO FRITZ

*Ihr kompetenter Partner
rund um's Elektrische*






Elektroinstallation · Beleuchtung
Hausgeräte · Netzwerkverkabelung
TV · Hifi · Telefon · Handy

Filiale: Marktstr. 34 · Teisendorf
Tel. 08666/289

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.30-12.00 Uhr/14.00-18.00 Uhr
Sa. 8.30-12.00 Uhr, Mi. geschlossen

Zentrale: Schwarzauer Str. 63 · Trostberg · Tel. 08621/54 03
e-Mail: elektro.norbertfritz@web.de · www.elektro.fritz-trostberg.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 12 Uhr, / 14 - 18 Uhr, Sa. 9 - 12 Uhr, **Mittwoch geschlossen.**

全部 BODYART® DEEPWORK®

Neu

P4311T BODYART®

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings- sowie Bewegungskultur, wo in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung mit den Prinzipien auf Basis von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert wird.

Im BODYART® Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART-Klasse spürt auf natürliche Weise wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Isomatte.

Manuela Miesgang, *Fitnesstrainerin B-Lizenz, Trainerin für deepWORK*

18.09.2023 bis 04.12.2023

Montag, 11 x, 17.00-18.00 Uhr

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
Gebühr: 83,60

P4312T DEEPWORK®

DEEPWORK® ist ein funktionelles Trainingsprogramm, das zwar anstrengend ist, aber sehr viel Spaß macht. Sie erlernen ein athletisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert und wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut ist: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang, sodass auf Bewegungsabläufen mit Anspannung wieder Entspannung erfolgt. Bei den kombinierten Kraft-Schwung-Elementen werden auch Sprünge ausgeführt.

Das Programm ist für alle ideal, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren möchten. Man setzt bei DEEPWORK® nur seinen eigenen Körper ein. Sicher ist auch: Nach dem Training ist man restlos ausgepowert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Isomatte und Getränk. Turnschuhe sind nicht nötig, denn das Training wird barfuß ausgeführt.

Manuela Miesgang, *Fitnesstrainerin B-Lizenz, Trainerin für deepWORK*

18.09.2023 bis 04.12.2023

Montag, 11 x, 18.05-19.05 Uhr

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
Gebühr: 83,60



P4339T

Zumba Fitness® für Anfänger

Ein heißer Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cha-Cha-Cha, Flamenco, Tango und auch Belly Dance, kombiniert mit Aerobic-Elementen. Das Wechseln von intensiven und weniger intensiven Einheiten führt zu einer hohen Fettverbrennung. Der Körper wird gestrafft und die Kondition verbessert. Nicht die tänzerische Perfektion steht im Vordergrund, sondern Körper und Geist durch gut erlernbare, neue Bewegungsabläufe zu fordern. Spaß an der Bewegung, sich auf den Rhythmus einlassen und die mitreißende Musik erzeugen „Party-Stimmung“. Ein Kurs für alle, die neu mit Zumba beginnen möchten oder schon länger pausiert haben. Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Valeriia Rudholzner

28.09.2023 bis 07.12.2023

Donnerstag, 10 x, 19.15-20.00 Uhr

Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
Gebühr: 67,50



P4342T

Zumba Fitness®

Ein heißer Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cha-Cha-Cha, Flamenco, Tango und auch Belly Dance, kombiniert mit Aerobic-Elementen. Das Wechseln von intensiven und weniger intensiven Einheiten führt zu einer hohen Fettverbrennung. Sie lernen, wie Sie Ihren Körper straffen und die Kondition verbessern können. Nicht die tänzerische Perfektion steht im Vordergrund, sondern Körper und Geist durch ständig neue Bewegungsabläufe zu fordern. Spaß an der Bewegung, sich auf den Rhythmus einlassen und die mitreißende Musik erzeugen „Party-Stimmung“. Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Valeriia Rudholzner

28.09.2023 bis 07.12.2023

Donnerstag, 10 x, 18.00-19.00 Uhr

Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
Gebühr: 90,-

PRAXIS am MARIENPLATZ

HEILPRAKTIKERIN

Anja
SCHAUPP

- Osteopathie

TEL 0178. 6958799

HEBAMME

Lisa
REHMANN-ZAUNER

- Betreuung in Schwangerschaft und Wochenbett

TEL 08621. 62427

www.praxis-marienplatz.de

Termine nach Vereinbarung

Spezialgymnastik



© Trueffelpix - Fotolia

P4400T
Wirbelsäulengymnastik

Diese leicht erlernbare Gymnastik ist für jeden, bis ins hohe Alter, ein wohltuender Ausgleich zu Ihren gewohnten Bewegungen und körperlichen Belastungen. Sie können Ihre Verspannungen lösen, erschlaffte Muskelpartien stärken und Fehlhaltungen ausgleichen. Die Wirbelsäulenmuskulatur wird entspannt, gelockert und gekräftigt, das Bindegewebe gefestigt und die Wirbelsäule stabilisiert. Es wird unter anderem mit Kleinhanteln und anderen Hilfsmitteln gearbeitet. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

Susanne Herrlinger

18.09.2023 bis 27.11.2023

Montag, 10 x, 10.00-11.00 Uhr
Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
Gebühr: 66,-

*Geschäftsbedingungen und
Datenschutzerklärung*

Das „Kleingedruckte“ der vhs Trostberg e. V. und die Erklärung zum Schutz Ihrer Daten finden Sie in der Heftmitte.



P4403T
Wirbelsäulengymnastik und Qigong

Falsche Körperhaltung, einseitige Belastung und Bewegungsmangel lösen Rückenprobleme aus. Sie erlernen gezielte Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule und Dehnung verkürzter Muskelgruppen. Ein abwechslungsreiches Training mit Sitzbällen und Kleingeräten dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und Koordination. Ruhige, fließende Bewegungen aus dem Qigong, sowie Selbstmassagen sollen Blockaden lösen und zum Wohlbefinden beitragen. Der Kurs dient der Vorsorge, Interessenten mit akuten Schmerzen wird empfohlen, vorher einen Arzt zu Rate zu ziehen. Bitte mitbringen: Matte, Decke oder Handtuch und Socken (rutschsicher).

Ursula Amann, Präventionsübungsleiterin, zert. Qigong Lehrerin

20.09.2023 bis 06.12.2023

Mittwoch, 10 x, 18.15-19.15 Uhr
Trostberg, Alte Realschule, Raum A01
Gebühr: 66,-



P4404T
Beckenbodentraining: Wurzelstark

In diesem Kurs wird mehr Beckenbodenachtsamkeit vermittelt. Der Beckenboden ist der Sitz unseres Wurzelchakras aus der eine immense Kraft strömen kann - eine stabilisierende und verwurzelte Kraft, die innere Stärke verleihen kann und dadurch faszinierende Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben kann. Mit mehr Bewusstsein und Flexibilität können Sie zu einer besseren Auf- und Ausrichtung des Rückens, der Gelenke und zu einem besseren Lebensgefühl finden. In diesen Stunden werden wir ganzheitlich das Becken erforschen, Muskeln wahrnehmen und trainieren. Kleine Meditationen lassen Sie entspannen und somit kann man dann wunderbar wieder Anspannungen erleben. Hilfreiche Alltagsübungen und Tipps lässt die Dozentin zusätzlich einfließen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte, Kissen, Decke und evtl. ein Getränk.

Andrea Spiel

05.10.2023 bis 23.11.2023

Donnerstag, 7 x, 9.30-10.30 Uhr
Trostberg, Alte Realschule, Raum A01
Gebühr: 46,20

Find us on Facebook

83301 Traunreut
Nansenstraße 2
0 86 69 / 90 12 09

83308 Trostberg
Hauptstraße 21
0 86 21 / 23 95

FIRMENSITZ: TRIEB OPTIK HÖRGERÄTE OHG,
INH. HERBERT TRIEB, SABINE TRIEB-NADLER
FRIDTJOF-NANSEN-STR. 2, 83301 TRAUNREUT



Partnergemeinden | Beruf und digitale Welt | Kultur und Gestalten | Sprachen und Verständigung | Spezial | Gesundheit und Fitness | Gesellschaft und Leben

Hallenbad Tacherting



Aquakurse für Erwachsene

P4507T Aquafitness

Wasser ist ein besonders angenehmer Trainingspartner. Mit Hilfe des Auftriebs ist Bewegung mühelos und man fühlt sich ganz leicht. Das Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser ist für jede Altersgruppe geeignet. Es schult die Beweglichkeit der Gelenke und kräftigt die gesamte Stütz musculatur der Wirbelsäule. Der Körper wird gestrafft und sanft definiert.

Mit fetziger Musik kommt schnell Freude an der Bewegung auf. Es wird mit und ohne Hilfsmittel trainiert. Das Equipment wird zur Verfügung gestellt. In der Kursgebühr ist der Eintritt bereits enthalten. Bitte mitbringen: Schwimmsachen, rutschfeste (!) Badelatschen und Handtuch. Bei den Aquakursen gibt es keine Weitermelde liste. Bitte melden Sie sich gleich für alle Wunsch kurse an.

Christine Isemann, M.A. phil., Aquatrainerin

19.09.2023 bis 24.10.2023
Dienstag, 5 x, 17.30-18.10 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 54,40 inkl. Eintritt

P4508T Aquafitness

Beschreibung siehe Kurs P4507T.

Christine Isemann, M.A. phil., Aquatrainerin

19.09.2023 bis 24.10.2023
Dienstag, 5 x, 18.15-18.55 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 54,40 inkl. Eintritt

P4509T Aquafitness

Beschreibung siehe Kurs P4507T.

Christine Isemann, M.A. phil., Aquatrainerin

14.11.2023 bis 12.12.2023
Dienstag, 5 x, 17.30-18.10 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 54,40 inkl. Eintritt



P4510T Aquafitness

Beschreibung siehe Kurs P4507T.

Christine Isemann, M.A. phil., Aquatrainerin

14.11.2023 bis 12.12.2023
Dienstag, 5 x, 18.15-18.55 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 54,40 inkl. Eintritt

P4522T Aquafitness

Wasser ist ein besonders angenehmer Trainingspartner. Mit Hilfe des Auftriebs ist Bewegung mühelos und man fühlt sich ganz leicht. Das Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser ist für jede Altersgruppe geeignet. Es schult die Beweglichkeit der Gelenke und kräftigt die gesamte Stütz musculatur der Wirbelsäule. Der Körper wird gestrafft und sanft definiert.

Mit fetziger Musik kommt schnell Freude an der Bewegung auf. Es wird mit und ohne Hilfsmittel trainiert. Das Equipment wird zur Verfügung gestellt. In der Kursgebühr ist der Eintritt bereits enthalten. Bitte mitbringen: Schwimmsachen, rutschfeste (!) Badelatschen und Handtuch. Bei den Aquakursen gibt es keine Weitermelde liste. Bitte melden Sie sich gleich für alle Wunsch kurse an. Der Einlass ist 15 min. vor Kursbeginn.

Gudrun Lutzenberger-Mayr, staatl. gepr. Gymnastik-, Rückenschullehrerin

20.09.2023 bis 25.10.2023
Mittwoch, 6 x, 9.30-10.15 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 72,- inkl. Eintritt

P4523T Aquafitness

Beschreibung siehe Kurs P4522T.

Gudrun Lutzenberger-Mayr, staatl. gepr. Gymnastik-, Rückenschullehrerin

20.09.2023 bis 25.10.2023
Mittwoch, 6 x, 10.15-11.00 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 72,- inkl. Eintritt



P4524T Aquafitness

Beschreibung siehe Kurs P4522T.

Gudrun Lutzenberger-Mayr, staatl. gepr. Gymnastik-, Rückenschullehrerin

08.11.2023 bis 20.12.2023
Mittwoch, 6 x, 9.30-10.15 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 72,- inkl. Eintritt

P4525T Aquafitness

Beschreibung siehe Kurs P4522T.

Gudrun Lutzenberger-Mayr, staatl. gepr. Gymnastik-, Rückenschullehrerin

08.11.2023 bis 20.12.2023
Mittwoch, 6 x, 10.15-11.00 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 72,- inkl. Eintritt

P4526T Aquafitness

Beschreibung siehe Kurs P4522T.

Gudrun Lutzenberger-Mayr, staatl. gepr. Gymnastik-, Rückenschullehrerin

10.01.2024 bis 21.02.2024
Mittwoch, 6 x, 9.30-10.15 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 72,- inkl. Eintritt

P4527T Aquafitness

Beschreibung siehe Kurs P4522T.

Gudrun Lutzenberger-Mayr, staatl. gepr. Gymnastik-, Rückenschullehrerin

10.01.2024 bis 21.02.2024
Mittwoch, 6 x, 10.15-11.00 Uhr

Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
Gebühr: 72,- inkl. Eintritt

Eventuell werden weitere Kurse im Hallenbad angeboten. Bitte schauen Sie unter „Aqua-Kurse“ auf www.vhs-trostberg.de Vielen Dank!