

## 261-4501 After Work Fitness

Beginn	Montag, 12.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	82,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Lisa Katharina Paul-Götzen
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Vom Büro direkt zum Fitness! Mach mit bei unserem variablen Training, das sich auf unterschiedliche Schwerpunkte wie z. B. Herz-/Kreislauf oder Kraft fokussiert und dich ins Schwitzen bringt. Trainiert wird mit Geräten und ohne.

**Bitte mitbringen:**

Sportkleidung, feste Sportschuhe, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
16.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)