

261-4501-Z After Work Fitness

Beginn	Montag, 13.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	49,00 €
Dauer	6 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. Bei schönem Wetter trainieren wir draußen.

Bitte mitbringen:

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)