

## 261-4521 Latin Dance Workout

Beginn	Montag, 13.04.2026, 18:40 - 19:50 Uhr
Kursgebühr	58,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Barbara Cruz
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Mit dem Spaß kommt die Fitness von alleine.

Die lateinamerikanischen Rhythmen bringen Sie in Partystimmung. Dieses Workout ist das perfekte Ganzkörpertraining mit Aufbau der Tiefenmuskulatur und ordentlicher Kalorienverbrennung. Die einzelnen Stunden beginnen mit einem effektivem Warm-up, sowie Vorübungen zu einzelnen Rhythmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:**

leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.04.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.04.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.05.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.05.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.05.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)