

## 261-4522 Latin Dance Workout

Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 20:40 Uhr
Kursgebühr	97,00 €
Dauer	10 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
15.01.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.01.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.01.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
05.02.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
12.02.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.02.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
05.03.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
12.03.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.03.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.03.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)