

262-4501 After Work Fitness

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	7 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
15.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
06.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
13.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)