262-4502 After Work Fitness

Beginn	Dienstag, 10.11.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	46,00 €
Dauer	5 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 fokusiert und dich ins Schwitzen bringt. Trainiert wird mit Geräten und ohne.
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, feste Sportschuhe, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
01.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite