262-4520 Latin Dance Workout

Beginn	Montag, 21.09.2026, 18:40 - 19:50 Uhr
Kursgebühr	117,00 €
Dauer	11 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen:
leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
28.09.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
05.10.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
12.10.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.10.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.11.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
16.11.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.11.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.11.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
07.12.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
14.12.2026	18:40 - 19:50 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite