262-4522 Latin Dance Workout

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 19:30 - 20:40 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
24.09.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
01.10.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.10.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
15.10.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.10.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
12.11.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.11.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.11.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.12.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.12.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.12.2026	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite