

## J4501 After Work Fitness

Beginn	Montag, 22.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	41,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Jessica Kühn
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
22.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
06.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
13.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)