

J4508 Dance Workout

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	82,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Barbara Fernsebner
Informationen	Zielgruppe: Mit Body Workout zu mehr Schwung kommen.
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

In diesem Kurs trainieren wir Kraft und Ausdauer, kombiniert mit Tanzelementen. Nach dem Aufwärmen folgt Muskel- und Cardiotraining, eine leichte Choreographie und abschließendes Stretchen. Das Wichtigste in dieser Stunde ist es, Spaß und ein Lächeln im Gesicht zu haben.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, evtl. Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
15.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
22.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
29.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)