 **Kurs** „**Fit durch den Winter**“

Wer gezielt etwas für seine Fitness machen möchte ist hier genau richtig!

Dieser Kurs bietet für SIE und IHN eine abwechslungsreiche und komplexe Sporteinheit mit verschiedenen Workouts. Kräftigungs- und Koordinations- Übungen für den ganzen Körper. Beim Training werden verschiedene Fitnessgeräte eingesetzt.

Bei diesem abwechslungsreichen Programm wird gezielt mit Powergymnastik der Körper fit gemacht.

****

**Kursleitung:**  **Fitness Trainerin Corinna Foth**

**Termine:**  6 x freitags, ab 11.Januar 2019 von 18.45 – 19.45 Uhr

**Ort:** im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm

**Kosten:** 24,-- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)

30,-- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Zahlbar am ersten Kurstag in bar, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/427649 oder

per e-mail geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.



**Kurs** „**Fit durch den Winter**“

Wer gezielt etwas für seine Fitness machen möchte ist hier genau richtig!

Dieser Kurs bietet für SIE und IHN eine abwechslungsreiche und komplexe Sporteinheit mit verschiedenen Workouts. Kräftigungs- und Koordinations- Übungen für den ganzen Körper. Beim Training werden verschiedene Fitnessgeräte eingesetzt.

Bei diesem abwechslungsreichen Programm wird gezielt mit Powergymnastik der Körper fit gemacht.

****

**Kursleitung:**  **Fitness Trainerin Corinna Foth**

**Termine:**  6 x freitags, ab 11.Januar 2019 von 18.45 – 19.45 Uhr

**Ort:** im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm

**Kosten:** 24,-- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)

30,-- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Zahlbar am ersten Kurstag in bar, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/427649 oder

per e-mail geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.

