GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Kurs: **Fitness-Boxen**

Wer seine Ausdauer, Flexibilität und Koordinationfähigkeit trainieren will, effektives Workout für Arme, Bauch, Beine und Po sucht, ist hier genau richtig. Coole Musik motiviert und intensiviert die Belastung. Einfache Schrittkombinationen werden mit Schlag-, Kick- und Abwehrtechnicken zu einem schweißtreibenden Training.

Kursleitung:	**Fitness Trainerin Marion Disch**
Kursbeginn:	Freitag 6.Oktober, 18:45 – 19:45 Uhr
Kursdauer:	8 Einheiten
Ort:	im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm
Kosten:	24,00 € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag) 72,00 € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)
Anmeldung:	nur über das Buchungsportal unter www.tv-kappelrodeck.de / Kursangebote
Infos auch unter:	TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-996980 geschäftstelle@tv-kappelrodeck.de

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

TVK 05