Erlebe KANTAERA® beim TVK

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Art und Weise einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen verknüpft und so ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Koordination ermöglicht.

Einerseits easy, andererseits ein spürbar wohltuendes Training.
Ein Programm für all diejenigen, die klare Bewegungsabläufe – und Bewegungs-Kombinationen bevorzugen. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist Kantaera für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

Kursbeginn:
Dienstag 10.Januar 2023 **20:30Uhr – 21:30 Uhr**

Kursdauer: 8 Einheiten

Kursort: TVK Gymnastikhalle Kappelrodeck

Kursleitung: lizenzierte KANTAERA® Trainerin Marion Disch

Kursgebühr: 24,-€ für Mitglieder
72,-€ für Nichtmitglieder
bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

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. 20 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Turnverein Kappelrodeck