

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:

Donnerstag 10.Oktober 2024 immer von 18.45 – 19.45 Uhr

Kursdauer: 8 Einheiten

Kursort: TVK Gymnastikhalle

Kursleitung: lizenzierte KANTAERA® Trainerin Marion Disch

Kursgebühr: 24,00€ für Mitglieder

64,00€ 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
geschaeftstelle@tv-kappelrodeck.de



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

