

## 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:**

Freitag 10. Oktober 2025 immer von 18.00 – 19.00 Uhr

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursort:** Pfarrberghalle Waldulm

**Kursleitung:** lizenzierte KANTAERA® Trainerin Marion Disch

**Kursgebühr:** 28,00€ für Mitglieder  
68,00€ für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** nur über das Buchungsportal unter [www.tv-kappelrodeck.de](http://www.tv-kappelrodeck.de) / Kursangebote

**Infos auch unter:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-996980  
[geschäftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschäftsstelle@tv-kappelrodeck.de)

