

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:

Mittwoch 5. September 2018 **20.30 – 21.30 Uhr**

Kursdauer: 4 Einheiten

Kursort: im TVK Gymnastikhalle Kappelrodeck

Kursleitung: der lizenzierten KANTAERA® Trainerin Marion Disch

Kursgebühr für Mitglieder: **16,- Euro**, bzw. für Nichtmitglieder: **20,- Euro**
Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr.

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei der Geschäftsstelle des TV Kappelrodeck unter der Tel. 07842/427649 oder per Mail
geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine schnelle Anmeldung erforderlich.