**Kurs** „**Mixed**“

Mach mit - bleib oder werde fit. Das ist dein Start ins neue Jahr

Ob Ausdauertraining, BBP, Step, Kräftigungsübungen mit (Hilfs-) geräten, Koordinationstraining, Übungen für den Rücken...

- an diesen Abenden ist bestimmt für jeden Teilnehmer etwas dabei.

****Wer gezielt etwas für seine Fitness machen möchte ist hier genau richtig!

**Kursleitung:**  **Fitness Trainerin Corinna Foth**

**Termine:**  6x Freitags, ab 9.November 2018 von 18.45 – 19.45 Uhr

**Ort:** im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm

**Kosten:** 24,-- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)

30,-- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Zahlbar am ersten Kurstag in bar, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/427649 oder

per e-mail [geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)

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

