

# 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 23.Oktober 2020  
von 18.45 – 19.45 Uhr



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

**Kosten:** 27,-€ TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)  
33,- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

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

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/996980 oder  
per e-mail [geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.

