

Fitness Kurs „SHK statt BBP“



Wer gezielt etwas für seine Fitness machen möchte ist hier genau richtig! Hier geht es dem Körperfett an den Kragen. BBP steht bekanntlicherweise für die Problemzonen Bauch-Beine-Po, aber was bedeutet SHK? SHK bezeichnet die großen Gelenke Schulter, Hüfte, Knie denen wir diesen Kurs widmen, damit sie nicht zur nächsten Problemzone werden.

Bei einem abwechslungsreichen Programm wird gezielt mit Powergymnastik der Körper fit gemacht.

Kursleitung: Fitness Trainerin Corinna Foth

Termine: 6x freitags, ab 11.September 2020

Immer 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

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.

