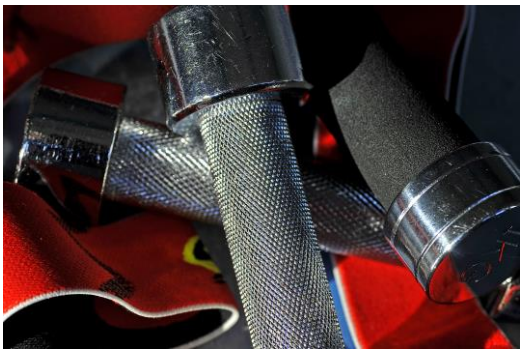
Kurs „Strong Body “

Dieser Kurs bietet für SIE und IHN eine abwechslungsreiche Sporteinheit mit verschiedenen Workouts.

Bei Strong Body geht es hauptsächlich darum, die Figur zu verbessern, Ausdauer der Muskulatur zu stärken und Fett zu verbrennen. Von Kopf bis Fuß wird man fitter, fühlt sich gesünder und durchtrainierter. Zunächst wird der Körper durch Kardioübungen erwärmt. Danach mit Hilfe von unterschiedlichsten Kleingeräten die Muskeln gestärkt und zum Schluss wieder gelockert.



Mit dabei ist immer Musik, die Muskeln tanzen, die Lunge hüpfen und das Herz vor Glück weinen lässt. Mach mit, verwirkliche deine guten Vorsätze in Sachen Sport!!

Kursleitung:	**Sandra Scholz**
Termine:	9x donnerstags, ab 11.Januar 2024 von 8.30 – 9.30 Uhr
Ort:	im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm
Kosten:	27,00€ TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag) 72,00€ Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft) Bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr
Anmeldung NUR:	über das Buchungsportal www.tv-kappelrodeck.de / Kursangebote
Info unter:	TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/996980 oder per e-mail geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 11 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN