

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 Cardioübungen 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 hüpfet und das Herz weint vor Glück. **Mach mit, der Sommer steht vor der Tür!**

Kursleitung: Sandra Scholz

Termine: 6x donnerstags, ab **14. September 2023**
von 8.30 – 9.30 Uhr

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

Kosten: 18,00€ TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)
48,00€ 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. 10 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.