

POWER-CARDIO- FITNESS



**Kursbeginn: Donnerstag, 26.09.2024, 19-20 Uhr,
mit einer kostenlosen Schnupperstunde
danach immer donnerstags von 19-20 Uhr**

Starte mit unserem Cardio-Training-Kurs, der dich an deine persönlichen Grenzen bringt! Mit abwechslungsreichen Workouts wie z.B. Aerobic, Step-Aerobic oder Stationentraining wird deine Ausdauer trainiert und dein Körper zu Höchstleistungen motiviert, Kraft- und Dehnungsübungen runden die Kursstunde ab.

Kursleiterin: Beata Öry

ORT

großer Hallenteil in der
Aline-Rotter-
Focken-Halle

DAUER

10 Wochen

KOSTEN

50 €,
für TVT-Mitglieder* frei

Anmeldungen zum Kursangebot sind möglich bei der kostenlosen Schnupperstunde am 26.09.2024, per E-Mail an maria.huber@tv-triberg.de oder telefonisch unter 07722 1561