

Neue Kurse der Aerobic-Abteilung des Karate Dojo Cochem e.V. im neuen Jahr

FUNCTIONAL TRAINING

Du möchtest Fett verlieren, deine Muskulatur definieren und deinen Körper stärken?

Dann ist FUNCTIONAL TRAINING genau der richtige Kurs für dich!!!

Dieses effektive Ganzkörpertraining zu motivierender, cooler Musik optimiert den Fettstoffwechsel, steigert die Kondition und Ausdauer, kräftigt und strafft Beine, Gesäß, Oberkörper und Rumpfmuskulatur.

Es wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, aber auch Gewichte kommen zum Einsatz.

Es ist perfekt für MÄNNER und FRAUEN, EINSTEIGER und TRAINIERTE.

Jeder wählt sein persönliches LEVEL.

Wo	: große Turnhalle des Gymnasiums Cochem
Wann	: ab Montag, 07.01.2019 bis Montag, 18.02.2019 von 18.30 - 19.30 Uhr, 7 x 1 Stunde
Kosten	: Vereinsmitglieder kostenlos / Nichtmitglieder 25,- Euro
Info/Anmeldung	: Bis spätestens Freitag, 04.01.2019 Bei Silke Schmitz, Tel. 02671/910849, SilkeSchmitz71@googlemail.com oder Andrea Pulger, Tel. 02672/2052, andy.pulger@pulgermuehle.de

Mitzubringen sind feste Turnschuhe, Gymnastikmatte und, wenn vorhanden, ein Step-Brett.