

Neue Kurse der Aerobic-Abteilung des Karate Dojo Cochem e.V. nach den Herbstferien

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 viel 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, 15.10.2018 bis Montag, 17.12.2018
von 18.30 - 19.30 Uhr, 10 x 1 Stunde
- Kosten** : Vereinsmitglieder kostenlos / Nichtmitglieder 35,- Euro
- Info/Anmeldung** : Bis **spätestens** Freitag, 12.10.2018
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.