

Fitness - Kurs

Für Frauen und Männer

Funktionales Training

Fitness Workout
Im Rahmen von
Funktionalem Training.

**Eine Std. mit Spaß
und Musik**
Powertraining.

15 Einheiten

Vom 17.08.- 07.12.2020

**Montags 19.00 – 20.00
Uhr**



태
권
도

Trainer
Claudia Vahrenkamp

Kursgebühr 100,- €
Vereinsmitglieder 80,- €

Anmeldung per Mail

Cheftrainer@TKD-Kerpen.de

Überweisung bis zum 03.01.
Kreissparkasse Köln,
IBAN:
DE70 3705 0299 0149 0114 26
SWIFT-BIC: COKSDE33

Ort
Kerpen, Händelstraße
Evangelische Grundschule



Functional Training – ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Training,
unterstützt von Musik.

Wie sieht das Training aus?

oder mit zusätzlichen Hilfsmitteln.

Diese Methode lässt eine ganz individuelle Belastung für jeden einzelnen wählen. Somit ist das
Functional Training für jedermann geeignet – unabhängig vom Fitnesslevel und Alter.