

## ♥ **CARDIO** & **CORE** 🏋️



Der Weihnachtsspeck soll weg?  
Du willst dir und deinem Körper endlich mal wieder was Gutes tun?

Dann bist du bei ♥ **CARDIO** & **CORE** 🏋️ genau richtig!

In dem abwechslungsreichen Kursprogramm trainierst du den ganzen Körper von der Nackenmuskulatur bis hinunter zu den Füßen. Dein Puls bleibt im Wechsel von Cardio und Core Übungen immer in der Fettverbrennungszone. Du nutzt dein eigenes Körpergewicht, aber auch Kleinhanteln und -gewichte, Theraband, Flexi-Bar oder Redondo Ball.

### **Schnupperkurs über 3 Einheiten**

Start: 14.01.2019 (21.1./28.1.)

Wo: TV Halle, Hauptstraße 60

Wann: montags 20:00-21:00 Uhr

Es ist geplant ♥ **CARDIO** & **CORE** 🏋️ im Kurssystem

für Mitglieder und Nichtmitglieder fortzuführen.

Informationen & Anmeldung: [annette.helmer@tv1886-trebur.de](mailto:annette.helmer@tv1886-trebur.de)