

Fitnesskursangebot: CROSSFIT

Die Turnabteilung des TV Knielingen bietet ab sofort den Fitnesskurs: **Crossfit** an.

Das Übungsspektrum kombiniert Übungen zur Steigerung von Koordination, Geschwindigkeit und Schnellkraft sowie Kraftausdauer und Flexibilität.

Alle Übungen können dem aktuellen Trainingsstand angepasst werden um ein individuelles Training für jedes Alter und jeden Fitnessgrad zu ermöglichen.

Zeitraum: jeden Donnerstag und/oder Freitag , 19-20 Uhr

Ort: Sporthalle TVK (im mittleren Hallenteil),
Frauenhäusleweg 1b, 76187 Karlsruhe-Knielingen

Bitte mitbringen: Handtuch, Wasserflasche, ggf. Springseil
Für alle Teilnehmer sind 3 Schnupperstunden möglich.

Kursgebühr für Mitglieder: EUR 10,00 für 10 Stunden

Kursgebühr für Nicht-Mitglieder: EUR 65,00 für 10 Stunden

Kursleitung: Christian Maurer

Anmeldung bitte per Mail an: xtian.maurer@gmail.com



<http://turnen-tvknielingen.de/>