



KANTAERA®

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet.

Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination.

Das Tempo unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobictrainings. Hierdurch werden die Bewegungspräzision und die Bewegungskontrolle, also gelenkschonende Übungsausführung, besonders betont – auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsportelemente.

Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

- Wann:** Donnerstag 19:00 Uhr – 19:45 Uhr
Wo: Upstairs Spiegelraum im KRJ, Richthofenstr.1
Kosten: TSV Abt.Gymnastik frei, TSV 25.- Euro
Nichtmitglieder Saisonkarte 60,- Euro
Übungsleiter: Gerd Billinger

Bitte mitbringen: Sportkleidung, gute Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Infos und Anmeldung: TSV Büro 089/903 64 60
Büro: Mo. von 8.00 - 12.00 Uhr u. Do. von 9.00 - 12.00 Uhr
oder per email: office@tsvfeldkirchen.de. Fax 089/ 90529447
Anmeldeformular unter www.tsvfeldkirchen.de