



„Box dich durch“

Das neue Fitness-Angebot

Wir lieben klassisches Boxaerobic und Kantaera®, ein ganzheitliches Workout mit präzisen aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen. Und wir lieben die Möglichkeit, Techniken aus dem Pilates mit Boxbewegungen zu kombinieren. Das alles findest du in unserem neuen Fitness-Angebot „Box dich durch“ mit Thomas und Gina. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, denn unser Ziel ist es, dich mit fetziger Musik und viel Spaß zum Schwitzen zu bringen. Du brauchst: feste Hallenschuhe, Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu Trinken.

Montag, den 19.02. – 18.03.2024 (5 Einheiten)

jeweils 19:30 – 20:30 Uhr

**MTV-Sportzentrum, gr. Halle, Eingang über
Pestalozzistraße, Mombach**

Kursleiterteam: Thomas Larisika, langjähriger Boxaerobic-Trainer und Gina Schick, Kantaera®-Instructorin, B-Lizenz „Fitness und Gesundheit“ u.v.a.m.

Kosten: Vereinsmitglieder 22 Euro, Nichtmitglieder 45 Euro

Anmeldung über unsere Homepage ab sofort möglich: www.mombacherturnverein.de → Sportangebote → Kursangebote



Mombacher
Turnverein 1861 e.V.

Dein Sport. Dein Verein.