

02.11.2018

PRESSEMITTEILUNG

KANTAERA® - bei Gym and Dance

Wer sich auspowern möchte, ist hier genau richtig!

KANTAERA® ist ein ganzheitliches Cardio-Workout, das auf harmonische Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Technik und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Die Ziele von KANTAERA® sind die Entwicklung des Körperbewusstseins, die Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates, um Körperstabilität, Körpersicherheit, Körperkontrolle aufzubauen und langfristig zu erhalten. Damit verbunden sind mentale Ausgeglichenheit und allgemeines Wohlbefinden.

Dieses Training schult im hohen Maße das Herz-Kreislaufsystem und verbessert Gleichgewicht und Koordination. Ein ständiger Wechsel aus kurzen intensiven Belastungsphasen und optimalen Erholungsphasen machen KANAERA zu einem sehr effizienten Trainingskonzept.

Die professionelle Trainerin Kerstin Reiling gibt jeden Dienstag von 19 – 20 Uhr alles, um die Teilnehmer zum Schwitzen zu bekommen. Die Fitness-Stunde findet in der neuen Lindachhalle in der Ascherstraße in Mühlacker statt.

Weitere Fragen zu allen Angeboten beantwortet Ihnen gerne die Geschäftsstelle unter info@gymanddance.de.



GYM AND DANCE E.V.
MÜHLACKER

Geschäftsstelle:
Postfach 1119
75401 Mühlacker
Tel.: 07041-8099948
info@gymanddance.de

Bankverbindung:
Sparkasse Pforzheim Calw

IBAN:
DE90 6665 0085 0007 8984 52

BIC:
PZHSDE66XXX

