Kantaera

Kantaera

Der SC Schoningen hat jetzt zwei KANTAERA – Instructorinen, die diesen neuen Trendsport im Fitnessbereich erweitern.

Mit Rita Riemenschneider und Elke Marzock haben wir neues zu bieten, ein Kennenlernen von KANTAERA ermöglicht unser Fitnesstag den 07.09.2013 in der Turnhalle des SC Schoningen 04.

Kantaera ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Infos erteilt Rita Riemenschneider Tel. 05571 – 4513.

Kantaera ist als Präventionskurs im Handlungsfeld Herz-Kreislauf-Funktion von ausgewählten Krankenkassen anerkannt.

Eine erste Kursreihe „Kantaera – Einführung“ startet am 10. September im Sportheim des SC Schoningen 04 um 20,00 Uhr. Anmeldungen sind erforderlich, (Mitglieder 1,00 €/Nichtmitglieder 5,00 €) weitere Infos hierzu bei Elke Marzock Tel. 0172-7160 831 / oder in der Turnhalle Tel. 05571 - 2119