

### Zumba / BBP

**Dienstag, 17.00-18.00 Uhr – 12 Termine**

Starttermin: 18.09.2018

Trainer/in: Laura Hartikainen

Kurspreis: 0,00 € Abteilungsmitglieder fitissimo  
45,00 € Vereinsmitglied/Eltern Sportissimo  
90,00 € Externe

### Body & Mind

**Freitag, 08.30-09.30 Uhr – 12 Termine**

Starttermin: 21.09.2018

Trainer/in: Nadja Schönstein

Kurspreis: 0,00 € Abteilungsmitglieder fitissimo  
45,00 € Vereinsmitglied/Eltern Sportissimo  
90,00 € Externe

### Eltern-Kind-Stunden

**Schnupperstunden in Yoga und Pilates**

Die Schnupperstunden richten sich vor allem an Anfänger, die gemeinsam mit ihrem Kind Übungen ausprobieren und Spaß haben möchten.

**Tag und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben.**

#### **Kursinhalte:**



Zumba ist ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitness-Programm. Die Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik sind einfach zu erlernen, bringen dich zum Schwitzen und machen jede Menge Spaß! Im Anschluss werden zusammen Kräftigungsübungen v.a. für den Bereich Bauch, Beine und Po durchgeführt.



Body & Mind bietet ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Gezielte Übungen, die mit verschiedensten Trainingsmaterialien (z.B. Black Roll, Ball, Thera-Band) durchgeführt werden, fördern den Muskelaufbau und die Beweglichkeit.

#### **Anmeldeverfahren:**

**Kursanmeldung ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V.; Kurs-Nr. \*60000**

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Sportissimo-Mitarbeiter vor Ort oder direkt an die Geschäftsstelle in der Willstätterstraße 4, 0911/92389960.**