

Zumba

Dienstag, 17.00-18.00 Uhr – 12 Termine

Starttermin: 09.01.2018

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: 12.01.2018

Trainer/in: Nadja Schönstein

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

Fun Run Lauftreff

Tag und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben, sobald der Veranstaltungstermin „FUN RUN 2018“ veröffentlicht wird.

– 5 Termine

Trainer/in: Mourad Bouknana

Kurspreis: 0,00 € Abteilungsmitglieder fitissimo
20,00 € Vereinsmitglied/Eltern Sportissimo
40,00 € Externe

Kursinhalte:



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.



Fun Run Lauftreff: Ein Lauftraining mit den Schwerpunkten Lauf- und Atemtechnik unter professioneller Anleitung. Die anschließende Teilnahme am FunRun ist nach eigenem Belieben.



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!

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.