

Zumba

Dienstag, 17.00-18.00 Uhr – 12 Termine

Starttermin: 08.01.2019

Trainer/in: Ines Eberhardt

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

Body & Mind

Freitag, 08.30-09.30 Uhr – 12 Termine

Starttermin: 11.01.2019

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.