

September-Dezember 2019

Zumba

Dienstag, 17.00-18.00 Uhr

Starttermin: 17.09.2019

Trainerin: Ines Eberhardt

Body & Mind

Freitag, 08.30-09.30 Uhr

Starttermin: 20.09.2019

Trainerin: Iris Waldinger

Kurspreis für 12 Termine je Kurs:

- 0,00 € Abteilungsmitglied fitissimo
- nur 45,00 € Vereinsmitglied/Eltern Sportissimo
- nur 90,00 € Externe (ohne Vereinsmitgliedschaft)

Schnupperstunde und Quereinstieg nach Kursstart jederzeit und zu anteiligem Kurspreis möglich!
Die Kurse sind sowohl für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet!

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. Faszienrolle, Theraband, Gymnastikball) durchgeführt werden, fördern den Muskelaufbau und die Beweglichkeit.

Anmeldeverfahren:

Kursanmeldung über ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Sportissimo-Mitarbeiter vor Ort oder direkt an die Geschäftsstelle in der Willstätterstraße 4, 0911/92389960.