



SV 1965 Nordheim e.V.

www.sportverein-nordheim.de

SV 1965 Nordheim e.V., Bäumenheimer Str. 8, 86609 Donauwörth



Zumba Toning

Ab Montag, den 18. September 2023 findet in der Zeit
von 19.00 – 19.45 Uhr

„Zumba Toning“ unter Zumba-Instructor Adriana Arcaraz statt.
Der Kurs findet 10 x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 15,00 €,
für Nichtmitglieder 45,00 €.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Zumba® Toning ist ein Muskeltrainings Programm mit speziellen körperformenden Techniken, um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren.

Markant hier ist der Einsatz der sogenannten Zumba® Toning Sticks. Dies sind kleinen Hanteln in verschiedenen Gewichtsklassen, die den Trainingserfolg zusätzlich verstärken. Neben figurformenden Übungen kommen natürlich auch die bekannten Zumba® Moves zum Einsatz, die mit der mit fetzigen Zumba® Musik kombiniert werden

**Die Teilnahme kann nur nach vorheriger Anmeldung bis
spätestens 15. September 2023 erfolgen.**

Stefanie Thiem

stefanie.thiem@sportverein-nordheim.de