



SV 1965 Nordheim e.V.

www.sportverein-nordheim.de

.V., Bäumenheimer Str. 8, 86609 Donauwörth



STRONG by Zumba ab 15 Jahre

Ab Freitag, den 18. September 2020 findet in der Zeit von 16.30 – 17.30 Uhr „Strong by Zumba“ unter Zumba-Instructor Adriana Arcaraz statt.

Der Kurs findet 10 x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 15,00 €,
für Nichtmitglieder 40,00 €.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Zumba vereint sich mit dem High-Intensity-Training (HIIT) zu STRONG by Zumba: ein kraftvolles Konditionstraining, das den gesamten Körper fordert. Das Besondere ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. Man baut Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit auf.

Die Teilnahme kann nur nach vorheriger Anmeldung und unter Bestätigung und Einhaltung der aktuellen Coronaregeln erfolgen unter:

Sieglinde Rammer-Schmidtkunz

s.rammer-schmidtkunz@sportverein-nordheim.de