



SV 1965 Nordheim e.V.
www.sportverein-nordheim.de

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

90 Minuten Fitness



Zumba Toning

4xF



Ab Montag, den 17. Januar 2022 findet in der Zeit von 19.00 – 20.30 Uhr „Zumba Toning“ unter Zumba-Instructor Adriana Arcaraz und 4 xF unter 4xF Instructor Samanta Schmidtkunz statt.

Der Kurs findet 10 x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 15,00 €,
für Nichtmitglieder 60,00 €.

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

4xF ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert.

Die Teilnahme kann nur nach vorheriger Anmeldung und unter Bestätigung und Einhaltung der aktuellen Coronaregeln (2G+) erfolgen unter:

Stefanie Thiem

stefanie.thiem@sportverein-nordheim.de