



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 4. April 2022 findet in der Zeit von 19.00 – 20.30 Uhr „Zumba Toning“ unter Zumba-Instructor Adriana Arcaraz und 4 xF unter 4xF Instructor Robin Schmidtkunz statt.

Der Kurs findet 7 x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 10,00 €,  
für Nichtmitglieder 42,00 €.

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 (3G) erfolgen unter:**

Stefanie Thiem

stefanie.thiem@sportverein-nordheim.de