

Kursprogramm 2018

DJK Weildorf e.V.

Die

18:15-19:00 **Functional Bodyworkout**

19:00-19:40 **HIITup!**

Don

18:15-19:15 **ZUMBA**
fitness

Frei

8:00 - 8:45 **Functional Bodyworkout**

8:45 - 9:25 **HIITup!**

Functional Bodyworkout ist ein effektives Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit!

HIITup! ist ein modernes Intervalltraining das die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv anregt- man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker!

Zumba ist ein Tanz- Fitness Workout zu lateinamerikanischer aber auch internationaler Musik, bei dem der Spass an erster Stelle steht. Es bietet eine Balance zwischen Ausdauertraining und Muskeldefiniton und ist geeignet für Tänzer und Nichttänzer!

Kursgebühr 10er Block: Functional Bodyworkout 40,-- €
HIITup! 40,-- €
Zumba 50,-- €

*Vereinsmitglieder erhalten 50% Rabatt!!
bei Belegung mehrerer Kurse, 5,-- € Rabatt für den 2. und jeden weiteren*

Ort: Weildorf, Haus der Vereine
Anmeldung: telefonisch unter 0179 11 74 07 8
Kursleitung: Simone Mooser
(zertifizierte Fitness- und Zumbatrainerin)