

Kursprogramm

DJK Weildorf e.V.

Dienstag

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

19:00-19:45 **ZUMBA**
fitness

19:45-20:20 **HIITup!**

Freitag

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

8:45 - 9:20 **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!

Ort: Weildorf, Haus der Vereine
Kursgebühr 10er Block: 30,-- € // für Vereinsmitglieder 50% Rabatt!!!
Anmeldung: telefonisch unter 0179/1174078
Kursleitung: Simone Mooser
(zertifizierte Fitness- und Zumbatrainerin)