



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

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

4xF



Ab Montag, den 19. September 2022 findet in der
Zeit von 19.45 – 20.30 Uhr

4 xF unter 4xF Instructoren Robin und Samanta
Schmidtkunz statt.

Der Kurs findet 12 x statt.

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 erfolgen unter:**

Robin Schmidtkunz

robin.schmidtkunz@sportverein-nordheim.de