



SV 1965 Nordheim e.V.

www.sportverein-nordheim.de

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



## Zumba Toning

Ab Montag, den 8. Januar 2024 findet in der Zeit  
von 19.00 – 20.00 Uhr

„Zumba Toning“ unter Zumba-Instructor Adriana Arcaraz statt.  
Der Kurs findet 10 x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 20,00 €,  
für Nichtmitglieder 60,00 €.

**Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen**

Zumba® Toning ist ein Muskeltraining 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

**Die Teilnahme kann nur nach vorheriger Anmeldung bis  
spätestens 20. Dezember 2023 erfolgen.**

Stefanie Thiem

stefanie.thiem@sportverein-nordheim.de