



SV 1965 Nordheim e.V.

[www.sportverein-nordheim.de](http://www.sportverein-nordheim.de)

.V., Bäumenheimer Str. 8, 86609 Donauwörth



4xF Fitness

Online

„4xF Fitness“ findet unter der Leitung der 4xF-Trainer Samanta und Robin Schmidtkunz statt.

Die Kurse werden jeden Dienstag, von 19:00 Uhr – 19:40 Uhr und/oder jeden Samstag, von 10:30 Uhr – 11:10 Uhr online über Zoom angeboten.

Für Sportverein Mitglieder ist der Kurs kostenlos.

4xF ist eine neue Trendsportart, in der man Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen zu einem Programm vereint. Unter diesen kann man sich beispielsweise bekannte Übungen, wie Sit-Ups, Kniebeugen oder Liegestütz vorstellen. Mithilfe verschiedener Programme sind diese Übungen für jeden ausführbar.

**Die Teilnahme erfolgt nach vorheriger Anmeldung unter:**

Robin Schmidtkunz

[robin.schmidtkunz@sportverein-nordheim.de](mailto:robin.schmidtkunz@sportverein-nordheim.de)