



SV 1965 Nordheim e.V.

www.sportverein-nordheim.de

.V., Bäumenheimer Str. 8, 86609 Donauwörth

4XF 4xF Fitness **FITNESS** Online/Präsenz

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

Die Kurse werden jeden Dienstag, von 19:00 Uhr – 19:45 Uhr online über Zoom und/oder jeden Samstag, von 10:30 Uhr – 11:15 Uhr im Präsenzunterricht 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