

فیتنس برای بانوان از ۱ آوریل ۲۰۲۶

در فیتنس بانوان، ما بر روی قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری تمرین می‌کنیم
این تمرین منحصراً برای بانوان است و به سالم و قوی کردن بدن کمک می‌کند

این تمرین توسط یک مربی تناسب اندام واجد شرایط هدایت می‌شود و در یک سالن سرپوشیده برگزار
می‌شود. یک رختکن در محل وجود دارد که می‌توانید با آرامش لباس خود را در آن عوض کنید

ساعات تمرین

از اول آوریل، هر چهارشنبه: ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر تا ۴ بعد از ظهر در سالن استادیوم
(در ایام تعطیلات تمرینی برگزار نمی‌شود)

نقطه ملاقات

- برج ۲، خیابان بیوتنر (ما همیشه با هم از خیابان بیوتنر حرکت می‌کنیم)

لطفاً با لباس ورزشی بیایید و یک حوله همراه داشته باشید. اگر لباس ورزشی ندارید، ما می‌توانیم برای
مثال، کفش ورزشی در اختیارتان قرار دهیم

همین حالا در آدرس زیر ثبت‌نام کنید



بیانات الاتصال

Stadt Nürnberg – SportService
Projekt AmiF Sport integrativ - Nürnberg
Marien torgraben 9
90402 Nürnberg

phone: 0911 / 231-14072
sportintegrativ@stadt.nuernberg.de