

Fitness para mujeres a partir del 1 de abril

En el fitness para mujeres, entrenamos la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
El entrenamiento es exclusivo para mujeres y ayuda a fortalecer y mejorar la salud del cuerpo.

El entrenamiento está dirigido por una entrenadora física cualificada y se lleva a cabo en una sala cerrada.

Hay un vestuario en las instalaciones donde puedes cambiarte con privacidad.

Horario de entrenamiento:

- **Miércoles de 2:30 a 4:00 p.m.** en el estadio
(no hay entrenamiento durante las vacaciones escolares oficiales)

Punto de encuentro:

- Torre 2, calle Beuthenerstraße (siempre salimos juntos desde la calle Beuthenerstraße)

Por favor, vístete con ropa deportiva y trae una toalla. Si no tienes ropa deportiva, podemos proporcionarte, por ejemplo, zapatillas deportivas.

Inscríbete en:



Datos de contacto

Stadt Nürnberg – SportService
Projekt AmiF Sport integrativ - Nürnberg
Marientorgraben 9
90402 Nürnberg

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

Förderer

