

Frauenfitness

Beim Frauenfitness trainieren wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Das Training ist extra für Frauen und hilft, den Körper gesund und stark zu machen.

Das Training wird von einer ausgebildeten Fitnesstrainerin geleitet. Es findet in einer Halle statt.
Vor Ort gibt es eine Kabine, in der man sich in Ruhe umziehen kann.

Wenn du möchtest, stellen wir auch Sportkleidung zur Verfügung, zum Beispiel Sportschuhe oder Sportkleidung.

Trainingszeit:

- Mittwoch: 14:30 bis 16:00 Uhr in der Stadionhalle
(In den Ferien findet kein Training statt)

Wir gehen immer gemeinsam los von der Beuthenerstraße

Treffpunkt:

- Turm 2, Beuthenerstraße

Kontakt

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

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

Förderer

