



1. FCN-SKI

Fitnessgymnastik

- Ort:** Nürnberg
Valznerweiherstraße 200 auf dem Clubgelände
- Wann:** jeden Montag von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
- Inhalt:** Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining, sowie Haltungsschule und Mobilisation der Gelenke, sanfte Kräftigungs- und Dehnungsübungen aus dem Yoga für das körperlich-geistige Gleichgewicht mit einer abschließenden Entspannungseinheit
- Treffpunkt:** Sporthalle gegenüber Schwimmbad
- Kosten:** 50.-€ Beitrag pro Halbjahr
eine Schnupperstunde gratis
- Nähere Infos:** Wolfgang Weidner Tel. 0170/2026827

