

Das Zumba Workout

basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO"
Zumba Fitness = Tanzvergnügen,
bei dem das Training zur Nebensache
wird!

Es ist leicht zu erlernen und du kannst
jederzeit einsteigen und hast viel Spaß
bei der Bewegung.

Ab jetzt ist Party angesagt!

Deine Kursleiterin ist Özden

Bitte mitbringen

Sportmatte, Handtuch, Sportschuhe,
Bequeme Sportkleidung, Getränk



Wo?

Gemeindehaus der katholischen Kirche
Christus, unser Friede, in 89231 Neu-Ulm/
Ludwigsfeld, Karlsbader Straße 22

10 Termine

Preis 80 €/Mitglieder 50 €
Mittwochs 19 – 20 Uhr

Anmeldung unter:

info@tsf-l.de | bitte Handynummer angeben!

Bist du bereit!

Bist du auf der Suche
nach einem umfassenden
Workout, das echte
Resultate liefert?

Dann ist **Kickfit** das Richtige für dich!
Dieses intensive Ganzkörper-Workout,
inspiriert durch Kickboxen, verbessert deine
Ausdauer und stärkt den gesamten Körper.
Ganz ohne Körperkontakt und komplexe
Bewegungsabläufe kannst du deine Beine,
Arme, Schultern, den Rücken und besonders
den Core trainieren.
Lass dich motivieren und werde fit mit
Kickfit! Eine gewisse Grundfitness wird
vorausgesetzt.

Deine Trainerin ist Sükran



Wo?

Gemeindehaus der katholischen Kirche
Christus, unser Friede, in 89231 Neu-Ulm/
Ludwigsfeld, Karlsbader Straße 22

10 Termine

Preis 80 €/Mitglieder 60 €
Mittwochs 19.30 – 20.15 Uhr

Anmeldung unter:

info@tsf-l.de | bitte Handynummer angeben!

Kickbox-Aerobic

KiBo ist ein Gruppenfitnesskonzept,
in dem typische Techniken des Kampfsports
mit Aerobic und Fitness kombiniert
werden.

Mit schnellen Boxtechniken und kraft-
vollen Kicks bewegen sich die Teilnehmer
rhythmisch zu motivierenden Beats und
trainieren dadurch vor allem ihre Kraftaus-
dauer, Koordination und Beweglichkeit.

KiBo ist einfach zu erlernen, es Bedarf keiner-
lei Vorkenntnisse und ist ganz ohne Geräte
konzipiert.

Deine Trainerin ist Sükran

Bitte mitbringen

Sportmatte, Handtuch, Sportschuhe,
Bequeme Sportkleidung, Getränk



Wo?

Gemeindehaus der katholischen Kirche
Christus, unser Friede, in 89231 Neu-Ulm/
Ludwigsfeld, Karlsbader Straße 22

10 Termine

Preis 70 €/Mitglieder 50 €
Donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr

Anmeldung unter:

info@tsf-l.de | bitte Handynummer angeben!