

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Nike Dynamic Training Kurs 1

Inhalt des Kurses:

Das Kursprogramm Nike Dynamic Training ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Nike Dynamic Training vereint die fünf Komponenten Cardio, Core, Strength, Balance sowie Flexibility zu einem Groupfitness-Workout. Nike Dynamic Training ist sportartinspiriert und enthält die zentralen Grundlagen, die Weltklasse-Athleten für ihr Training nutzen. Überall einsetzbar, egal ob Outdoor oder Indoor, sorgt Nike Dynamic Training durch seinen Teamfaktor zusätzlich für Spaß und Motivation. So wird jede Trainingseinheit zum abwechslungsreichen und intensiven Ganzkörpertraining

Termine*:	Do. 05.04.2018 - 30.08.2018
Uhrzeit:	17:00 - 17:45 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Bernd Eigner
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	50,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sportfeld Sporthalle A
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Nike Dynamic Training Kurs 2

Inhalt des Kurses:

Das Kursprogramm Nike Dynamic Training ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Nike Dynamic Training vereint die fünf Komponenten Cardio, Core, Strength, Balance sowie Flexibility zu einem Groupfitness-Workout. Nike Dynamic Training ist sportartinspiriert und enthält die zentralen Grundlagen, die Weltklasse-Athleten für ihr Training nutzen. Überall einsetzbar, egal ob Outdoor oder Indoor, sorgt Nike Dynamic Training durch seinen Teamfaktor zusätzlich für Spaß und Motivation. So wird jede Trainingseinheit zum abwechslungsreichen und intensiven Ganzkörpertraining

Termine*:	Mi. 11.04.2018 - 22.08.2018
Uhrzeit:	17:00 - 17:45 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Bernd Eigner
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	50,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sportfeld Sporthalle A
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.