

## 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 kraftvollen  
Kicks bewegen sich die Teilnehmer  
rhythmisch zu motivierenden Beats und  
trainieren dadurch vor allem ihre Kraftausdauer,  
Koordination und Beweglichkeit.

KiBo ist einfach zu erlernen, es bedarf keinerlei  
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!