

****NEUER KURS *** NEUER KURS *** NEUER KURS *** NEUER KURS *****



XCO®

Reaktives

Schwunghanteltraining

Ab Donnerstag, 16. April

Neuer Schwung für Kraft und Ausdauer!

Als effektives Ganzkörpertraining setzt XCO® TRAINING neue Maßstäbe. Erleben Sie Ausdauertraining und Kraftschulung ganz neu. Erleben Sie den XCO®-Effekt:

- Total-Body-Workout
- löst Verspannungen
- ideales Fatburning-Training
- wirkt körperstraffend
- schult die Körperwahrnehmung
- beinhaltet eine akustische Trainingskontrolle
- ist individuell dosierbar
- verbessert das Rhythmusgefühl

Der Kurs ist für grundsätzlich Jedermann geeignet, wendet sich aber vorrangig an Hobbysportler die ihre Ausdauerleistung & ihre Kraft steigern möchten.

8 Termine

(16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 21.5., 28.5., 11.6., 18.6.)

Donnerstag 18.30-19.30 Uhr

Festhalle Sennfeld

Sportlereingang rechts

30 EUR für TV-Mitglieder

40 EUR für Nichtmitglieder

Der Kurs wird von Marco Rieß (XCO-Instructor) geleitet.

Information & Anmeldung unter

06291-4159095

oder

verwaltung@tv-sennfeld.de