Neuer KursNeuer Kurs***Neuer Kurs***Neuer Kurs***

XCO®

Ab Donnerstag, den 31.03.2016

Als effektives Ganzkörpertraining setzt XCO® Training neue Maßstäbe. Erleben Sie dieses straffende Ganzkörpertraining ganz neu. Erleben Sie den XCO® Effekt:

- Total-Body-Workout
- löst Verspannungen
- ideales Fatburning-Training
- wirkt körperstraffend
- beinhaltet eine akustische Trainingskontrolle
- kann individuell nach Leistungsniveau angepasst werden

Der Kurs ist grundsätzlich für Jeden geeignet, wendet sich aber vorrangig an Hobbysportler, die ihre Kraft und ihr Herz-Kreislaufsystem verbessern möchten.

Zum Kurs bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk.

Folgende 5 Termine werden angeboten:

- 31.03.2016
- 07.04.2016
- 14.04.2016
- 21.04.2016
- 28.04.2016

Kosten:

- 19€ für Mitglieder, 29€ für Nichtmitglieder

Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr, Festhalle Sennfeld

Der Kurs wird von Herrn Marco Rieß (XCO®-Trainer) geleitet.

Informationen & Anmeldung:

- Lena Seitz (Lena.Seitz@gmx.net)
- Das Anmeldeformular ist auf unserer Homepage www.tv-sennfeld.de zu finden. Bitte ausfüllen und bei Frau Christiane Bier in der Raintalstraße 22B, Adelsheim-Sennfeld einwerfen.