



XCO-Training / Männerkurs

XCO-Training = Gelenkschonendes Kraftausdauertraining zur Stärkung des Bindegewebes, zur Verbesserung der Koordination, der Stabilität und des Ausdauervermögens, für einen höheren Energieverbrauch

Zeitraum: 06.09. - 25.10.11 (8x)

Tag: dienstags

Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Bruchhausen

Übungsleiter: XCO Groupfitness Instructor Katja Rikus

Anmeldung: bei Katja Rikus, Tel. 05275/95913

**Gebühren: SV-Mitglieder: 15,- €
Nichtmitglieder: 25,- €**

Weitere Infos: bei der Übungsleiterin und unter www.sv-ottbergen-bruchhausen.de