



## Fit ins neue Jahr mit dem genialen **XCO-Training!**

Erlebe das gelenkschonende Kraftausdauertraining, seine Wirkung auf Bindegewebe und Tiefenmuskulatur, und verbräuche so viele Kalorien, wie bei keinem anderen Training... mach mit beim XCO-Schnupperkurs!

Beginn:	Mi, 11.01.2012 (4x)
Uhrzeit:	9.00 – 10.00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Bruchhausen
Gebühr:	SV-Mitglieder: 8,- € Nichtmitglieder: 12,- €
Anmeldung/ ÜL:	Katja Rikus, Tel.: 95913 XCO-Groupfitness-Instructor XCO-Walking&Running- Instructor
Weitere Infos:	bei der Übungsleiterin und unter <a href="http://www.sv-ottbergen-bruchhausen.de">www.sv-ottbergen-bruchhausen.de</a>

