



# XCO-Training beim SV

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

**Zeitraum: 07.09. - 26.10.11 (8x)**

**Tag: mittwochs**

**Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr**

**Ort: Sporthalle Ottbergen**

**Zielgruppe: jedermann, max. 13 Teilnehmer**

**Übungsleiter: XCO Groupfitness Instructor  
Irmtraud Föckel und Katja Rikus**

**Anmeldung: bei Irmtraud Föckel, Tel. 05275/8636**

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

**Weitere Infos: bei den Übungsleiterinnen und unter  
[www.sv-ottbergen-bruchhausen.de](http://www.sv-ottbergen-bruchhausen.de)**