



XCO-Training – 2 neue Kurse beim SV

Spüre den Unterschied! Das hoch effektive XCO-Ganzkörper-Training

- ✓ strafft das Bindegewebe, stärkt die Muskeln, hilft beim Abnehmen
- ✓ kräftigt den Rücken und stärkt Herz und Kreislauf
- ✓ verbessert die Balance und die Koordinationsfähigkeit

	Kurs 1	Kurs 2 (Männer)
Beginn:	Mo, 30.01.2012 (8x)	Do, 02.02.2012 (8x)
Uhrzeit:	20.00 – 21.00 Uhr	20.00 – 21.00 Uhr
Ort:	DGH Bruchhausen	DGH Bruchhausen
Gebühr:	SV-Mitglieder: 15,- € Nichtmitglieder: 25,- €	SV-Mitglieder: 15,- € Nichtmitglieder: 25,- €
Kursleitung:	Irmtraud Föckel u. Katja Rikus XCO-Groupfitness-Instructoren	Katja Rikus XCO-Groupfitness-Instructor
Anmeldung:	Irmtraud Föckel, Tel. 8636	Katja Rikus, Tel. 95913

Weitere Infos bei den Übungsleiterinnen u. unter www.sv-ottbergen-bruchhausen.de

