



XCO[®] WALKING

XCO[®]-Walking ist ein ideales Fatburning-Training, wirkt körperstraffend, löst Verspannungen und verbessert Kraft, Kondition und Koordination. Die komplette Schulterpartie, der Rücken- und die Bauchmuskulatur werden bis in die Tiefen trainiert.

XCO[®]-Walking macht richtig viel Spaß.

Bei unseren Schnupperterminen bekommst du eine Einführung in die XCO[®]-Walking – Technik und in die XCO[®]-Gyms.



Der Sommer-Fitness-Spaß
beim RSV

montags
17.30 – 18.45 Uhr

donnerstags
19.00 – 20.15 Uhr

15.08.2016

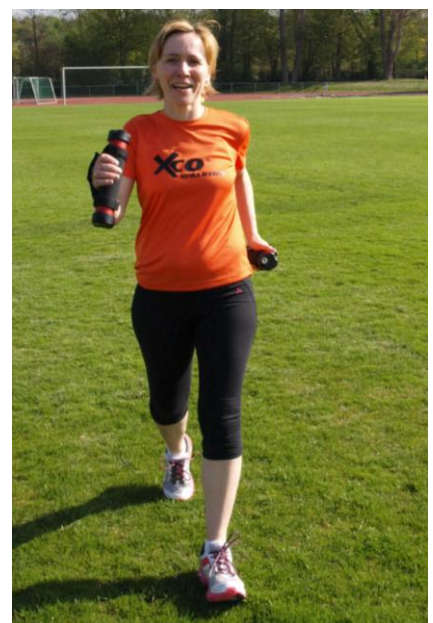
18.08.2016

22.08.2016

25.08.2016

Leitung: Petra Groß, XCO[®]-Instructorin
Treffpunkt: Waldstadion
Kosten: 10,00 € / Termin

Die Kleidung sollte bequem und der Witterung angepasst sein.
Feste Schuhe (Lauf-/Sportschuhe)!
Wir walken bei jedem Wetter. XCO[®]-Trainer werden gestellt !



Anmeldung und Informationen bei:

Andreas Pape Tel.: 0171/1474722
E-Mail: papersv@t-online.de

