

Xco- Kurs September 2019

Walking mit XCO - Kursangebote vom TuS

Jahrelang wurde vor allem die oberflächlichen Muskeln trainiert. Unter dieser "Oberflächenmuskulatur" liegen aber tiefere Muskeln und Bindegewebe, die für die Stabilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule zuständig sind. Das Training ist eine neue Trainingsform, die ein effektives Training gewährleistet und zwar durch neuartige „Hanteln“, in die lose Schwungmasse im Inneren durch dynamisches hin und her bewegen von einer Seite zur anderen geschleudert wird. Es wird so ein gewünschter, verzögerter Impuls – ein reaktiver Impuls erzeugt. Dieser Impuls führt zu einer Muskeltorsion und somit zu optimalem Gelenkschutz. Es ist ein Ganzkörpertraining, das für jeden geeignet ist, der seine

**Kraft – Ausdauer – Beweglichkeit – Schnelligkeit –
Koordination**

schonend und effektiv verbessern will.

Beginn am Mittwoch: 04.09.2019
Vormittagskurs 9:00 Uhr
Beginn am Mittwoch: 04.09.2019
Abendkurs 18:00 Uhr

**Die Kosten belaufen sich auf 25 Euro für Vereinsmitglieder
und 35 Euro für Nichtmitglieder.**

Dauer 10 Kurseinheiten ca.1-1,5 Stunden.

Mitzubringen sind bequemes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Interessierte sind herzlich eingeladen

Um vorherige Anmeldung bei Tanja Grothe unter Tel 05277/1232 wird

gebeten.