

# „XCO Latin Workout“ Herbstkurs 2021

27.09. bis 13.12.2021 (in den Ferien – kein Kurs) in der Sporthalle Büchenbach, 19:00-20:00 Uhr



## XCO Latin

Das heißeste Workout aus Miami – das XCO Latin Workout by Jackie Rodriguez. Erlebe ein vollkommen neues Fitness-Konzept. Das Workout kombiniert Latin-Rhythmen mit athletischen Moves mit intelligenten, physikalischen Trainingsgeräten, namens Xco`s. Xco ist eine 26cm lange, 600gr leichte Aluminiumröhre, die zu 2/3 mit loseem Granulat gefüllt ist. Das Ergebnis: Ein außergewöhnliches, intensives und dynamisches

Workout, welches entwickelt wurde, um den ganzen Körper zu trainieren, mit besonderem Augenmerk auf die Core Muskulatur und die Arme. Oder kurz: Functional Training mit viel Fettverbrennung meets FUN.

- Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Handtuch, ausreichend zu trinken
- Hinweise: 11 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs
- Kosten: möglich. siehe Anmeldeformular
- Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch
- Tel.: (0157-86867827) E-Mail: [TV21.Gymnastik@web.de](mailto:TV21.Gymnastik@web.de)
- Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter [www.tv-buechenbach.de](http://www.tv-buechenbach.de))
- Ort: Mehrzwecksporthalle Büchenbach
- Grobe Termine: immer Montags von 19:00 – 20:00 Uhr  
27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12.2021
- Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen  
Anmeldung bis spätestens 06.09.2021 erwünscht



Mein Name ist **Catharina Wirth "Cadda"**

Seit 2017 bin ich ausgebildete „Group Fitness Trainerin“ mit LIZENZEN & Fortbildungen in

- Group Fitness B-Lizenz
- XCO Latin Workout
- 4STREATZ Instruktor
- BootCamp Instruktor
- Pound-Rockout-Workout Instruktor
- Breakletics Instruktor
- Functional Instruktor

