

„XCO Latin Workout“ Frühjahrskurs 2020

13.01.2020 bis 30.03.2020 (in den Ferien – kein Kurs) in 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 möglich.

Kosten: siehe Anmeldeformular

Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch

Tel.: (0157-86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de

Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)

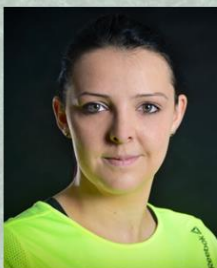
Ort: Mehrzwecksporthalle Büchenbach

Grobe Termine: immer Montags von 19:00 – 20:00 Uhr

13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.2020

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung bis spätestens 02.01.2020 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 Instructor
- BootCamp Instructor
- Pound-Rockout-Workout Instructor
- Breakletics Instructor
- Functional Instructor



„XCO Latin Workout“ Frühjahrskurs 2020

13.01.2020 bis 30.03.2020 (in den Ferien – kein Kurs) in 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 möglich.

Kosten: siehe Anmeldeformular

Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch

Tel.: (0157-86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de

Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)

Ort: Mehrzwecksporthalle Büchenbach

Grobe Termine: immer Montags von 19:00 – 20:00 Uhr

13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.2020

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung bis spätestens 02.01.2020 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 Instructor
- BootCamp Instructor
- Pound-Rockout-Workout Instructor
- Breakletics Instructor
- Functional Instructor

