

„XCO Latin Workout“ Sommerkurs 2021

07.06. bis 26.07.2021 (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: 6 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
07.06./14.06./21.06./28.06./19.07./26.07.2021
- Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen
Anmeldung bis spätestens 26.05.2021 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

