

# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



## Kursname: XCO Powerwalking/Walking

**Zielgruppe:** Das Training wird für trainierte Walkerinnen angeboten

**Voraussetzung:** Die Teilnehmer sollten schon über eine gewisse Grundausdauer verfügen, d.h. 60min. zügiges Gehen sollten ohne Gehpausen durchgehalten werden können.

**SpVgg Mitglieder:** Kursgebühr zzgl. Leihgebühr für die Geräte

**Nichtmitglieder:** Kursgebühr zzgl. Leihgebühr für die Geräte

**Trainingsinhalte:** Ein effektives Ausdauer- und Muskeltraining (XCO Hanteln) mit Übungsstationen im Freien, Technik- und Intervalltraining und Auszügen aus dem Lauf ABC

Ausrüstung: Walking-oder Laufschuhe, wetterfeste sportliche Bekleidung

**Trainingsziel:** XCO Walking ist ein Ganzkörpertraining. Es ist im Bereich der Gewichtsreduktion, Körperstraffung und -formung wirksam, da das Bindegewebe mit einbezogen wird. Weiterhin werden Ausdauer, Kraft und Koordination, sowie das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit trainiert. Unsere Trainingsstunden sollen Lust auf Bewegung im Freien machen (Stärkung des Immunsystems) und die allgemeine körperliche Fitness steigern. Soziale Kontakte werden geknüpft, gepflegt und erhalten.

**Trainingszeit:** Freitag 08:00 Uhr – 09:00 Uhr

**AKTUELLE KURSTERMINE** werden auf der Homepage oder im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch beim Übungsleiter erfragt werden.

**Treffpunkt:** Sportheim Heroldsbach, Sportplatzstr.

**Übungsleiter:** Birgit Sambale  
Tel.: 09190/1429  
Mobil: 0172/8250128  
Email: [samba.fitness@t-online.de](mailto:samba.fitness@t-online.de)

(ÜL C-Lizenz BLSV, XCO Walking/Walking Trainer, Nordic Walking-C Trainer VDNOWAS, zertifizierter Pilates Trainer BLSV, XCO Groupfitnesstrainer, zertifizierter Flexibar Trainer, zertifizierter Kursleiter für progressive Muskelentspannung, Physiotherapeutin)

**Für eine bessere Planung wird um Voranmeldung gebeten.**

**Willkommen sind auch Walker ohne Handgerät.**