

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Fußball
seit 1932



Tischtennis
seit 1968



Volleyball
seit 1979



Tennis
seit 1982



Turnen
seit 1990



Leichtathletik
seit 1990



Senioren
60+
seit 1997



Badminton
seit 2017

Kursname: XCO Power (Walking&More)

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: 7 EUR

Nichtmitglieder: Kursgebühr: 28 EUR

Ggf. Leihgebühr für die Handgeräte

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 Power (Walking&More) ist ein Ganzkörpertraining. Es 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.

Trainingszeit:

Freitag 08:00 Uhr – 09:00 Uhr, 7x / 1x pro Woche

Treffpunkt:

Sportheim Heroldsbach, Sportplatzstr. 9

Kursteilnahme nur auf Anfrage, da es nur noch wenige freie Plätze gibt.

Übungsleiter:

Birgit Sambale

Tel.: 09190/1429

Mobil: 0172/8250128

Email: samba.fitness@t-online.de

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