

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



seit 1932



seit 1968



seit 1979



seit 1982



seit 1990



seit 1990



seit 1997



seit 2017

Kursname: XCO PowerWalking/Outdoorfitness

Zielgruppe: Das Training wird für trainierte Walkerinnen angeboten

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

SpVgg Mitglieder: Kursgebühr ggf. Leihgebühr für die Geräte

Nichtmitglieder: Kursgebühr ggf. 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 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
(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)