

# 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<sup>+</sup>  
seit 1997



Badminton

seit 2017

## Kursname: XCO PowerWalking/Outdoorfitness

**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 10€ für einen 10er Kurs

**Nichtmitglieder:** Kursgebühr 40€ für einen 10er Kurs

**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, Funktionsbekleidung

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