

XCO-Walking **„Der Turbo für Deinen Fettstoffwechsels und Dein Bindegewebe“**

**Bist Du begeistert von Bewegung an der frischen Luft und im Grünen?
Möchtest Du Deine Fettverbrennung mit einem Ganzkörpertraining steigern?
Soll Dein Bindegewebe und Deine Grundlagenausdauer gestärkt werden?
Motiviert Dich ein gemeinsames Training mit Anderen?**

Dann lerne unser **Walking** mit dem **XCO-Effekt** erkennen!

Dieser XCO-Trainer, in Form einer kleinen Hantel, wurde ursprünglich als Therapieform konzipiert und wirkt als Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Tiefenmuskulatur sowie der Erhöhung des Fettstoffwechsels bis zu ca. 33%.

Durch ein spezielles Granulat im Inneren der XCO´s dient dieses als Schwungmasse für eine zeitverzögerte reaktive Wirkung. Durch diesen Effekt werden nicht nur die Muskeln, sondern auch Sehnen und Bänder, also das gesamte Bindegewebe schonend, aber in der Tiefe 2fach trainiert.

XCO-Schnuppertraining

Wann: 23. November 2018
Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: rosiAktiv Studio
Kosten: 7,50 €/pers. (verbindliche Anmeldung)
Schuhe und Bekleidung für Indoor + Outdoor (je Wetter)



Ich freue mich Euch den XCO-Trainer theoretisch und praktisch als Trainingseinheit vorzustellen.

Sportliche Grüße, GesundheitsCoach Melanie Schmurr

