

## Kursangebot

|              | <b>After Work „XCO Walking“<br/>(Handlungsfeld Bewegung)</b>  |
|--------------|---|
| Beginn       | Nach Absprache<br>Nach Erreichen der Mindestteilnehmer  |
| Dauer        | 10 x à 45 Minuten   |
| Teilnehmer   | Mindestens 8; maximal 15 Personen   |
| Uhrzeit      | Nach Absprache  |
| Tag          | Nach Absprache  |
| Ort          | Outdoor<br>Treffpunkt nach Absprache  |
| Ausstattung  | XCO-Trainer-Sets werden von uns im ersten Kurs gestellt   |
| Mitzubringen | Witterungsbedingte Sportkleidung, Sportschuhe   |
| Inhalte      | XCO Walking ist ein effektives und Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit gleichzeitigem Krafttraining Es ist leicht erlernbar und bietet viele Trainingsvorteile. So wird beispielsweise durch den XCO Einsatz die Oberkörpermuskulatur stärker trainiert sowie die Kraftausdauer, Koordination, Tiefensensibilität und die Schnellkraft. Ein zusätzliches Plus ist, dass diese Sportart im Freien durchgeführt wird. |
| Kosten       | 95,00 € pro Person  |
| Abrechnung   | Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung   |
| Anmeldung    | Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intranet, oder</li> <li>▪ Gesundheitsbeauftragter, oder</li> <li>▪ Eingangsbereich Empfang</li> </ul>  |