

# XCC-Xtreme Core Cycling



## „XCC-Xtreme Core Cycling“ Cycling mit Core-Training vereint!

Freitags von 20 bis 21.30 Uhr

(2 x 10 Termine)

Kursleiter: André Letzner

pro Staffel  
10 Einheiten  
**99,-**

### Teil 1: Tiefenmuskulatur-Training

Gestärkt werden die tief liegenden Muskeln – vor allem die Rumpfmuskulatur. Dieses Training stabilisiert den Körper und die Beweglichkeit für eine bessere Haltung auf dem Rad.

### Teil 2: effizientes Ausdauertraining (Radrenntraining)

Auf professionellen Rädern wird in der Gruppe – mit Musik – unter Leitung eines erfahrenen Instructors gefahren. Durch die Steuerung nach Farbzonen (Coach by Colour) erreichen Sie eine optimale Effizienz Ihres Trainings. Ein besonders intensives Konditionstraining, das es in sich hat.

### Termine:

Staffel 1: 6.10. bis 15.12.2017 (nicht 3.11.2017), Kosten: 99,- EUR

Staffel 2: 12.01. bis 23.03.2018 (nicht 16.02.2018), Kosten: 99,- EUR

Beide Staffeln zum Sonderpreis von 189,- EUR

Verbindliche Anmeldung, da Teilnehmerzahl begrenzt!