

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!