



## Liane Cataldi

Personaltrainerin  
Fitnesstrainerin B-Lizenz  
Trainerin für Leistungssport  
Trainerin für Rehabilitation  
Mayennerstr.41a  
71332 Waiblingen  
fon: +49 (0)7151 574 84  
mobil: +49 (0)160 44 666 21  
mail: [Lianecataldi@online.de](mailto:Lianecataldi@online.de)  
www.ptlic.de

Kursangebot Liane Cataldi

# XCO – Trimm dich fit!

An wen richten das Kursangebot:

An Männer und Frauen ab 18 Jahre, die sich gerne in der Natur sportlich bewegen.

Beschreibung Kursprogramm:

XCO- Frühjahr – Sommer Trimm dich

Hier wird in der Gruppe Walking mit den XCO-Shapes angeboten.

Der Kurs startet ab 10 TN und bei allen Wassertemperaturen, außer bei Gewitter und Regen. Eine verbindliche Anmeldung für 10 Walking Einheiten ist erforderlich.

Die Philosophie beinhaltet das Prinzip des Trimm- dich- Pfades. Zwischen den Walking Einheiten werden Kräftigungsstationen mit spezieller Übungsauswahl aufgenommen.

Alle Muskeln des Körpers werden bei guter Frischluft durchgearbeitet und gut durchblutet, dabei verlieren wir auch noch einige lästigen Pfunde für die Bikinifigur.

Aus Liebe zum Körper, trimm dich fit!

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Zeiten. Vormittags 8.15 Uhr

Abends: Mittwoch + Freitag ca.18.30 Uhr