

Kursbeschreibung Zusatzprogramm**Outdoor Cross Kurs 1****Inhalt des Kurses:**

Der Kurs Outdoor Cross zielt auf eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit ab. Erreicht wird dies durch unterschiedliche Belastungsformen im Freien. Die Inhalte der einzelnen Stunden variieren daher von Kräftigungsübungen mit unterschiedlichen Geräten, dem eigenen Körpergewicht, bis hin zu kleineren Ausdauereinheiten. Ziel ist es, alle Belastungsformen in einer Kursstunde zu vereinen, um ein möglichst abwechslungsreiches, forderndes und funktionales Training zu gewährleisten und die körperliche Konstitution in allen Bereichen zu verbessern.

Termine*:	Do. 19.04.2018 - 09.08.2018
Uhrzeit:	18:00 - 18:55 Uhr
Einheiten:	15
Kursleiter/in **::	Dirk Weishäupl
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	40,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Outdoor Parcours Yin Yang
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.