

## **REAKTIV WALKING & RUNNING INSTRUCTOR Ausbildung mit dem XCO® Trainer Dr. Erwin Gollner**

*REAKTIVES WALKING & RUNNING löst eine ganz neue Begeisterung unter den Anhängern des Gesundheits-sports aus. Egal ob Fitnesssportler, Läufer oder Walker, sie haben eine neue Sportart gefunden, die effektiv Ihren ganzen Körper trainiert.*

*Das REAKTIVE WALKING & RUNNING ist für jedermann/frau perfekt geeignet. Denn das reaktive Lauf- und Walking-Training ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimalen, ideal dosierbaren Trainingseffekt. Das Konzept basiert auf dem XCO® Trainer ein länglicher Aluminiumbehälter mit einer losen Granulatmasse im Inneren, der ursprünglich als Physiotherapiegerät entwickelt wurde. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen des XCO® Trainers während des Laufens oder Walkens wird die lose Masse explosionsartig von einer Seite zur anderen geschleudert. Spieler und Gegenspieler der Arm-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur spannen sich dadurch gleichzeitig an und werden so bis in die Tiefen trainiert. Je nachdem, wie schnell, dynamisch und explosiv man die Bewegung in Aktion ausführt, stehen unterschiedliche Ziele im Vordergrund, sei es die Verbesserung von Kraft und Ausdauer, die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder der Koordination.*

### **Das Seminar beinhaltet:**

- Vortrag das ist „Reaktives Walking & Running mit dem XCO® Trainer“
- Wissenschaftlichen Grundlagen „Reaktives Walking & Running“
- Technischulung ( Walking & Running)
- Standübungen
- Gymnastikübungen
- Beginner-Methode
- Ausrüstungsberatung
- Marketing und Organisation einer reaktiven Walking & Running Gruppe
- Seminarunterlagen (Skript und CD)
- Vortragsunterlagen für „Reaktives Walking & Running mit dem XCO® Trainer“

**Kosten:** € 119,- pro Person

**Zeit:** 10:00 - 17:00 Uhr

**Termine 2010:**       29./30.05.2010       04./05.09.2010