



## 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](http://www.ptlic.de)

Kursangebot Liane Cataldi

# XCO – Adipositas

An wen richten das Kursangebot:

An Übergewichtige Männer und Frauen ab 18 Jahre mit dem BMI Wert Adipositas Grad 1+2, die gerne unter sich sind und Spaß mit Motivation im Sport suchen und dabei noch abnehmen möchten.

Beschreibung Kursprogramm:

Spezielles XCO- Groupfitness

Wir trainieren mit einer speziellen und tempoangepassten Choreo alle Muskelgruppen im Kraftausdauerbereich mit viel Fun und Motivation an der Sache.

Unter kompetenter Anleitung werden immer wieder die Übungsausführungen korrigiert, so dass ihr Freude an den Erfolgen habt.

Mit fetziger Musik beim Quickcardioblock purzzeln dann die lästigen Pfunde von selbst und im Anschluss werden ausgiebige Stretchübungen zur Regeneration des Körpers ausgeführt.

Auf was wartest Du?