

KURSANGEBOTE VON HEALTH PROMOTION FÜR SIEMENS HEALTHINEERS MITARBEITER

XCO Walking

Inhalt des Kurses:

Walking – schnelles Gehen mit gezieltem Armeinsatz – ist ein Ausdauersport mit dem Ziel die Ausdauerleistungsfähigkeit und das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern. Das Walking (in der Natur) wird zwischendurch um Rückenkräftigungsübungen sowie Übungen aus dem „Lauf-ABC“ ergänzt. Die XCO-Hanteln können individuell hinzugenommen werden, um zusätzlich die Arm- und Rumpfmuskulatur zu kräftigen.

Termine*:	Do., 03.04.25 – 10.07.25 (am 01.05., 29.05. und 19.06.2025 entfällt die Stunde)
Kurs-ID:	SO25-XCO-DO1200-1BS
Uhrzeit:	12:00 – 12:45 Uhr
Kursdauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	48 €
Kursleiter/in**:	Birgit Sambale
Teilnehmerzahl:	mind. 8, max. 20
Zielgruppe:	Einsteiger / Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Forchheim Kanalroute
Anmeldung:	Eine Online-Anmeldung für Siemens Healthineers Mitarbeitende ist ab 12. März 2025 sofort möglich. Bitte beachten: Sie müssen sich zuerst für die Nutzung der Sportanlage registrieren, um sich für den Kurs anmelden zu können. Die Jahresgebühr über 50 € fällt für Kurse in Forchheim <u>nicht</u> an.
Fragen:	Haben Sie Fragen oder Probleme bei der Anmeldung? Bitte wenden Sie sich an Monika Gaal: monika.gaal@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.