



Crosstraining für aktive Damen und Herren



Crosstraining mit Jens Ulmann ist konzipiert als Ausgleichskurs gegen einseitige Belastungen des Alltags oder entsprechender Sportarten.



Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren in Begleitung Erziehungsberechtigter und Erwachsene mit allgemeiner Sporttauglichkeit.

Inhalt: Rumpfstabilisierung und Stärkung der Finger-, Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur durch Kraftausdauer- und Krafttraining in Verbindung mit koordinativen und spielerischen Elementen.



Trainer: Jens Ulmann, Übungsleiter mit C-Lizenz im Bowling und Seniorensport, B-Lizenz in Stressprävention, präventiver Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislaufprävention, A-Lizenz Trainer Bewegung für Gesundheit, Heilpraktiker mit Schwerpunkt Sportheilkunde.

Ort: Untere Turnhalle der Hausottergrundschule am Hausotterplatz 4 in 13409 Berlin Reinickendorf

Zeit: Mittwochs, von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr (Treffen 18:00 Uhr)



11. Kurs: Start: 06.09.2017, Ende 13.12.2017 (12 Termine, nicht am 04.10., 25.10., 01.11.).

Kosten: pro Person 81,00 Euro (Banküberweisung an den TSV; im Ausnahmefall ist die Zahlung in Raten möglich)



Generelle Infos zum Verein: <http://www.tsv-berlin-wittenau.de>

Mitzubringen sind Hallenturnschuhe, alkoholfreie Getränke, Handtücher und **Boxhandschuhe**. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass geschwitzt wird ;-). Duschen sind vorhanden.

Impressionen der ersten Kurse gibt's im Internet unter: www.bsv-berlin.de/crosstraining

Für Rückfragen zum Kursinhalt stehe ich jederzeit gerne unter der email-Adresse: jens@bia-training.de zur Verfügung.

Gerne geben auch die Mitarbeiter der Geschäftsstelle des TSV unter der Rufnummer 030 – 415 68 67 weitere Auskünfte.

Mit sportlichem Gruß,
Jens Ulmann

