



## 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 11 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 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.

**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)



**5. Kurs:** Start: 03.09.2014, Ende 17.12.2014 (14 Termine à 6,75€, nicht in den Ferien am 22.10. und 29.10.14). Es kann jederzeit auch später eingestiegen werden!

**Kosten:** pro Person 94,50 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 dicke Wollsocken. 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](http://www.bsv-berlin.de/crosstraining)

Für Rückfragen zum Kursinhalt stehe ich jederzeit gerne unter der email-Adresse: [jens@bia-training.de](mailto: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

