



## 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 18:15 Uhr)



**12. Kurs:** Start: 10.01.2018, Ende 27.06.2018 (19 Termine, nicht am 07.02., 28.03., 04.04., 02.05., 09.05., 23.05.).

**Kosten:** pro Person 128,25 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 😊.

**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

