



CrossPower für aktive Damen und Herren



CrossPower 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)



Start: 09.01.2019, **Ende:** 11.12.2019 (33 Termine, nicht am 06.02., 17.04., 24.04., 29.05., 12.06.-31.07., 02.10., 09.10., 16.10., 27.11.).

Ein späterer Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Die Belastung wird im Laufe des Jahres immer weiter gesteigert. Eine regelmäßige Teilnahme wird daher dringend empfohlen.

Neue Teilnehmer müssen vorher beim Trainer Jens Ulmann angemeldet werden, damit die entsprechenden Kleingeräte bereitgestellt werden können.



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 😊.

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

