



## 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:** 08.01.2020, **Ende:** 09.12.2020 (33 Termine, nicht am 05.02., 08.04., 15.04., 20.05., 03.06., 24.06.-05.08., 16.09., 14.10., 21.10., 25.11.).

*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](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

