

# Crosstraining für aktive Damen und Herren

Die größte Motivation in der Woche Sport zu treiben und dieses über einen längeren Zeitraum beizubehalten, ist und bleibt nun mal der Spaß!

Koordination und Kraftausdauer werden in Verbindung mit kleinen Spielen so trainiert, dass trotz Setzung einzelner Schwerpunkte, der ganze Körper im Laufe der knapp 2 Stunden belastet wird!

Dieser Kurs eignet sich als Ausgleichssport für einseitige Belastungen genauso, wie zum Abschalten nach einem anstrengenden Arbeitstag im Büro.



Zum Einsatz kommen Tubes, Ballkissen, Balance-Boards, Stepper, Übungs- und Schwingstäbe, ...,



sowie diverse Wurfartikel wie Ringe, Federbälle, American Footballs, Zeitlupenbälle und Schaumstoffbälle...



Auch Elemente der klassischen Funktionsgymnastik sind Bestandteil des Ausgleichssportangebots und dienen vorwiegend der Ganzkörperkräftigung.

Fortgeschrittene Teilnehmer führen die Übungen bereits auf instabilen Unterlagen durch.

Wer kennt sie nicht: die Hockergymnastik! Doch bei uns wird der Hocker als Tennisschläger eingesetzt....



Die Übungen und eingesetzten Kleingeräte werden immer wieder variiert und kombiniert, so dass keine Langeweile für Dich und Deinen Körper aufkommt!

**Crosstraining** startet mit Jens ab dem 14.07.2014 um 19:00 Uhr im Sportraum im neuen Vereinsheim, Eingang Kopenhagener Str. 33 mit Teilnehmern ab 10 Jahren (in Begleitung von Erziehungsberechtigten) mit einer ausreichenden Sporttauglichkeit.

Trainer: Jens Ulmann, C-Lizenzen Bowling und Seniorensport (DOSB), B-Lizenzen in der Prävention für Herz-Kreislauf, Stress und Wirbelsäulengymnastik (DOSB) und A-Lizenz Trainer Bewegung für die Gesundheit (LSB Berlin)

**Direkter Kontakt: Gina Martin, 419 373 11**

