

Brieselanger Miniathleten e.V.



Crossfitness Teens



(10-16 Jahre)

Crossfitness ...ist eine der anspruchsvollsten Fitness-Trainingsmethoden!

Du hast Lust, andere coole Leute in deinem Alter zu treffen? Mit ihnen in der derzeit coolsten Sportart der Welt zu trainieren? ... dann bist du hier genau richtig!!!

Bestehend aus vielen funktionellen Übungen und Bewegungsabläufen, fortlaufend variierend, aus verschiedenen Sportarten, wie Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben.

Crossfitness definiert Fitness als höhere Leistungsfähigkeit in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Absolut abgestimmt auf deine jungen, sich noch entwickelnden Muskeln und Gelenke. Spaß und coole Mucke sind beim Crossfitness immer dabei! Fun-factor garantiert! Willst du auch dazugehören? Dann freue ich mich auf dich!

Dein Coach Katja

Trainingszeiten :

Freitag 17:15 bis 18:15 Uhr Crossfitness Teens

Anmeldung erforderlich! 0151/50969096

Das Training findet grundsätzlich auf eigene Gefahr statt!