

Kursangebot 2

Der Intervall - Workout – Mix

Bemühung / Pause: z. B. 20 / 10 – 30 / 15 – 40 / 10 – 60 / 20 usw.

Zum Beispiel: Stepper, Gewichte, eigenes Körpergewicht, Zirkeltraining und vieles mehr

Ziel:	Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit
Zielgruppe:	Gemischt
Kurs:	Einstieg jederzeit möglich
Wir bewegen gemeinsam SV Nord Wedding 1893 e.V. & Gesund Bewegt Berlin e.V.	1 x 60 Minuten = 10,00 € (Kein Krankenkassenzuschuss) Montag: 15:30 – 16:30 Uhr / 17:00 – 18:00 Uhr Mittwoch: 15:30 – 16:30 Uhr / 17:00 – 18:00 Uhr Freitag: 15:30 – 16:30 Uhr / 17:00 – 18:00 Uhr Freie Plätze direkt beim Übungsleiter erfragen
Teilnehmerzahl:	Maximal 8 Minimum 4
Raumgröße:	60 m ²
Ort:	Werner Kluge Sportplatz Kühnemannstr. 52 - 70 13409 Berlin Mehrzweckhalle / Sportplatz
Übungsleiter:	Dennis Rättsch, Sport in der Prävention Sportfachmann Sportart-übergreifend (IHK) DOSB – Übungsleiter B Lizenz Sportmethodik, Trainingslehre, Bewegungslehre, Sportbiologie und Haltungs- & Bewegungssystem Mobil: 0178-551 88 67
 <p>Finde deine Stärke</p>	SV Nord Wedding Mitglieder bekommen 20% Ermäßigung