

860



TEENS

CROSSFIT

CrossFit Teens richtet sich an Kinder von 11 bis 17 Jahre. Das Kraft- und Konditionierungsprogramm ist speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt.

Der Fokus liegt auf Bewegungsformen, die auch im Alltag vorkommen: Laufen, Hüpfen, Tragen, Ziehen, Heben. Die Teens lernen die korrekte Technik mit Kurz- und Langhanteln, Ausdauer und gymnastische Bewegungen.

Das Training fordert ihre neurologische, kognitive und motorische Entwicklung und fördert zudem einen respektvollen Umgang miteinander.



Bremen 1860

Baumschulenweg 6, 28213 Bremen

Tel. 0421-211860

crossfit@bremen1860.de / www.bremen1860.de

PREISE

Mitglieder 1860

1 x pro Woche 17 Euro/Monat*

2 x pro Woche 27 Euro/Monat*

3 x pro Woche 37 Euro/Monat*

*Vetragslaufzeiten sind zu beachten.

Nicht Mitglieder 1860

10er Karte 89 Euro

TERMINE

Classes

Mo 17:15-18 Uhr

Di. 17:15-18 Uhr

Mi. 17:15-18 Uhr

Do. 16-16:45 Uhr

Do. 17:15-18 Uhr

Pump- und Krafttraining

1xMonat samstags 12-13 Uhr* **

*Termine stehen auf unserer Homepage

** ab 14 Jahre (ab 12 Jahre auf Anfrage)