

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 neurologisch, kognitiv und motorisch die Entschwicklung der Kinder. Zu dem fördert das Training auch einen respektvollen Umgang zwischen den Kindern.



### **Bremen 1860**

Baumschulenweg 6, 28213 Bremen

Tel. 0421-211860

[crossfit@bremen1860.de](mailto:crossfit@bremen1860.de) / [www.bremen1860.de](http://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

Fr. 16-16:45 Uhr