



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Outdoor-Crossfit

Modernes Training für Erwachsene mit Sebastian Raufuss

Das moderne Crosstraining ist ein immer stärker werdender Trend aus den USA, der jetzt auch Europa erobert hat. Crosstraining bündelt verschiedene Fitnessaspekte und vereinigt sie zu einem Gesamtpaket. Crosstraining kombiniert verschiedene Disziplinen und verschiedene höchst produktive Workout-Strategien in einer einzigen, umfassenden Trainingseinheit. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden zur Steigerung des Fitness-Levels effektiv trainiert.

Beim Outdoor-Training wird eine Laufstrecke im Gruppenrahmen absolviert. Diese Strecke muss mit Materialien wie Slamballs, Bulgarien Bag, Gewichtsketten und Kettlebells absolviert werden und wird durch Stopps unterbrochen, indem Körpergewichtsübungen wie Squats, Burpees und z.B. Jumping Jacks durchgeführt werden. Hier wird keine Einzelwertung gefordert, sondern die Gruppe zählt.

Wann: mittwochs 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Wo: abwechselnder Standort im Raum Inden/Langerwehe

Teilnehmerzahl: max. 12

Eine Anmeldung beim Übungsleiter unter 0152 33980321 ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und der wechselnden Treffpunkte unbedingt erforderlich!!

Termine 2020:

04.03., 11.03., 18.03., 25.03.,
01.04., 15.04., 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05., 20.05., 27.05.,
03.06., 10.06., 17.06., 24.06.,
22.07., 29.07.,
05.08., 12.08., 19.08., 26.08.,
02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.,
07.10., 14.10., 28.10.,
04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
02.12., 09.12., 16.12.