

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr

Das Team Crossathletik ☐ heisst Sie willkommen.



Der We



Talhofstraße 13 82205 Gilching Tel: 0173 /

crossathletik.ts

Wir streben an Jungen-sowie auch Erwachsenen Menschen welche sich frei und unabhängig von Fitnessmaschinen gesund, stark und athletisch entwickeln möchten, die aber noch über keinerlei Grundwissen für individuelles Training verfügen, unsere Hilfe und Unterstützung anzubieten. Für sportliche Individualisten wollen wir eine Vielzahl von neuen Herausforderungen bieten.

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr



Wer sind wir?

- Wir sind Menschen, die das Training leben und es mit Leidenschaft und Überzeugung

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr

machen

- Praktiker mit langer, sportlicher Erfahrung
- Aktive Leistungsathleten
- Hoch qualifiziert ausgebildete Trainer, die sich ständig weiterbilden und auf dem neuesten Stand sind
- Menschen, die ihr Wissen gerne weitergeben und selber weiterlernen

Philosophie

□ "Das Leben besteht in der Bewegung und hat sein Wesen in ihr.,
Aristoteles

CrossAthletik ist ein funktionelles Bewegungssystem, das aus grundlegenden Bewegungsmustern aufgebaut ist und eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung der motorischen Grundfähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination sowie auch Stabilität und mentale Stärke fördert.

„ Ein Athlet definiert sich nicht über sein Aussehen, sondern über seine Art sich zu bewegen“
Gray Cook

Im Vordergrund dieses Systems steht die Qualität der Bewegung. Denn durch optimale Verbesserung unserer Bewegungsmuster werden wir uns auch stärker und schneller bewegen können ohne dabei die Struktur unseres Körpers zu überlasten.

Durch einzigartige und sehr effektive Mobilisations- und Stabilitätstechniken schaffen wir eine Grundlage, worauf sich dann die Kraft und Ausdauer aufbauen. Das Prinzip ist einfach. Erst die Mobilität und Stabilität aufbauen und dann die funktionelle Leistung entwickeln.

Für wen ist unser Training geeignet?

- Für Leute, die einfach Beweglicher, stärker und ausdauernder werden wollen
- Ein hocheffektives und motivierendes Training für Leute, die wenig Zeit haben für das Training

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr

- Für Leute, die gerne in Gruppen trainieren
- Für alle Altersgruppen und Geschlechter
- Für Leistungs- und Wettkampfsportler

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr



Die Vorteile und positive Effekte

- Ein funktionelles Training auf hohem Niveau, das du in deinem Alltag wirklich spürst
- Es ist motivierend und macht Spaß zusammen zu trainieren
- fördert miteinander und bietet dir viele Freizeitaktivitäten
- Es ist ganzheitlich und dynamisch, spart deine Zeit und ist sehr effektiv
- Das Training verbessert deine Ausdauer, steigert Kraft, Stabilität und macht dich auch beweglicher
- Fördert deine mentale Stärke
- Bietet dir die Möglichkeiten draußen im Freien zu trainieren
- Baut Stress und psychische Belastung ab
- Bietet dir Möglichkeiten deine Leistungen im Wettkampf zu messen

Trainingssysteme

Turnen

Kettlebelltraining

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr



Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr



Gewichtheben Naturale Gymnastik

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr



Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr



Aufbaustufen Grundstufe

- Der Schwerpunkt liegt auf Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität
- Erlernen von Grundtechniken mit der Kettlebell

- Erlernen von Grundlagen in den Übungen mit eigenem Körpergewicht
- Aufbau von Kondition und Kraft
- Teamtraining und Spaß

Aufbaustufe

- Der Schwerpunkt liegt beim Konditions- und Krafttraining
- Hochintensives Intervalltraining
- Festigung der Grundlagen
- Erlernen von neuen komplexen Übungen mit der Kettlebell und eigenem Körpergewicht
- Entwicklung von Mobilität und Stabilität
- Teamtraining und Spaß

Leistungsstufe

- Der Schwerpunkt liegt beim hochintensiven Konditionstraining auf hohem Niveau
- Erlernen vom Gewichtheben mit der Langhantel
- Entwicklung von Schnell- und Maximalkraft
- Erlernen von hochkomplexen Übungen mit eigenem Körpergewicht
- Mobilität und Stabilität
- Wettkampftraining
- Teamtraining und Spaß

Trainingssteuerung und Periodisierung

- Grundlagentraining: Koordinations-, Präventionstraining,

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr

Grundlagenausdauer und Spiele

- Kraftausdauertraining: hochintensives Intervalltraining auf hohem Niveau, Tabata
- Schnellkraft- und Maximalkrafttraining: Gewichtheben, plyometrisches und explosives Training

Eigene Meisterschaften

▣ CrossAthletik Games und Spartan Challenge



Externe Meisterschaften
Deutsche Kettlebell Meisterschaft 2013

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr



www.crossathletik.de
www.hamburg.de
www.athletenclub-hamburg.de
www.gewichtheber.de
www.fitness-wiki.com
www.gymnastik.de
www.kampfsport.de
www.kampfsport-wiki.com
www.kampfsport-wiki.de
www.kampfsport-wiki.org
www.kampfsport-wiki.net
www.kampfsport-wiki.info
www.kampfsport-wiki.biz
www.kampfsport-wiki.us
www.kampfsport-wiki.uk
www.kampfsport-wiki.ca
www.kampfsport-wiki.au
www.kampfsport-wiki.co.uk
www.kampfsport-wiki.co.za
www.kampfsport-wiki.co.in
www.kampfsport-wiki.co.jp
www.kampfsport-wiki.co.kr
www.kampfsport-wiki.co.th
www.kampfsport-wiki.co.id
www.kampfsport-wiki.co.ph
www.kampfsport-wiki.co.vn
www.kampfsport-wiki.co.la
www.kampfsport-wiki.co.mm
www.kampfsport-wiki.co.kh
www.kampfsport-wiki.co.my
www.kampfsport-wiki.co.sg
www.kampfsport-wiki.co.hk
www.kampfsport-wiki.co.tw
www.kampfsport-wiki.co.hk
www.kampfsport-wiki.co.mo
www.kampfsport-wiki.co.mn
www.kampfsport-wiki.co.bn
www.kampfsport-wiki.co.br
www.kampfsport-wiki.co.ar
www.kampfsport-wiki.co.ve
www.kampfsport-wiki.co.uy
www.kampfsport-wiki.co.eg
www.kampfsport-wiki.co.lb
www.kampfsport-wiki.co.jo
www.kampfsport-wiki.co.sy
www.kampfsport-wiki.co.ye
www.kampfsport-wiki.co.az
www.kampfsport-wiki.co.ge
www.kampfsport-wiki.co.am
www.kampfsport-wiki.co.tj
www.kampfsport-wiki.co.kz
www.kampfsport-wiki.co.uz
www.kampfsport-wiki.co.td
www.kampfsport-wiki.co.cd
www.kampfsport-wiki.co.cg
www.kampfsport-wiki.co.ci
www.kampfsport-wiki.co.gh
www.kampfsport-wiki.co.gn
www.kampfsport-wiki.co.gw
www.kampfsport-wiki.co.gu
www.kampfsport-wiki.co.gt
www.kampfsport-wiki.co.hn
www.kampfsport-wiki.co.in
www.kampfsport-wiki.co.ir
www.kampfsport-wiki.co.is
www.kampfsport-wiki.co.it
www.kampfsport-wiki.co.jm
www.kampfsport-wiki.co.ke
www.kampfsport-wiki.co.ki
www.kampfsport-wiki.co.km
www.kampfsport-wiki.co.kw
www.kampfsport-wiki.co.ky
www.kampfsport-wiki.co.kz
www.kampfsport-wiki.co.la
www.kampfsport-wiki.co.lb
www.kampfsport-wiki.co.lc
www.kampfsport-wiki.co.lk
www.kampfsport-wiki.co.lr
www.kampfsport-wiki.co.ls
www.kampfsport-wiki.co.lv
www.kampfsport-wiki.co.ly
www.kampfsport-wiki.co.ma
www.kampfsport-wiki.co.mc
www.kampfsport-wiki.co.md
www.kampfsport-wiki.co.me
www.kampfsport-wiki.co.mg
www.kampfsport-wiki.co.mk
www.kampfsport-wiki.co.ml
www.kampfsport-wiki.co.mm
www.kampfsport-wiki.co.mn
www.kampfsport-wiki.co.mo
www.kampfsport-wiki.co.mt
www.kampfsport-wiki.co.mu
www.kampfsport-wiki.co.mv
www.kampfsport-wiki.co.mw
www.kampfsport-wiki.co.na
www.kampfsport-wiki.co.nc
www.kampfsport-wiki.co.nf
www.kampfsport-wiki.co.ng
www.kampfsport-wiki.co.ni
www.kampfsport-wiki.co.nk
www.kampfsport-wiki.co.nl
www.kampfsport-wiki.co.np
www.kampfsport-wiki.co.nr
www.kampfsport-wiki.co.nu
www.kampfsport-wiki.co.nz
www.kampfsport-wiki.co.om
www.kampfsport-wiki.co.pa
www.kampfsport-wiki.co.pe
www.kampfsport-wiki.co.pg
www.kampfsport-wiki.co.ph
www.kampfsport-wiki.co.pk
www.kampfsport-wiki.co.pl
www.kampfsport-wiki.co.pr
www.kampfsport-wiki.co.pt
www.kampfsport-wiki.co.py
www.kampfsport-wiki.co.qa
www.kampfsport-wiki.co.ro
www.kampfsport-wiki.co.rs
www.kampfsport-wiki.co.ru
www.kampfsport-wiki.co.rw
www.kampfsport-wiki.co.sc
www.kampfsport-wiki.co.sd
www.kampfsport-wiki.co.se
www.kampfsport-wiki.co.sg
www.kampfsport-wiki.co.sh
www.kampfsport-wiki.co.sl
www.kampfsport-wiki.co.sn
www.kampfsport-wiki.co.so
www.kampfsport-wiki.co.st
www.kampfsport-wiki.co.sv
www.kampfsport-wiki.co.sz
www.kampfsport-wiki.co.td
www.kampfsport-wiki.co.tg
www.kampfsport-wiki.co.th
www.kampfsport-wiki.co.tl
www.kampfsport-wiki.co.tm
www.kampfsport-wiki.co.tn
www.kampfsport-wiki.co.to
www.kampfsport-wiki.co.tr
www.kampfsport-wiki.co.tt
www.kampfsport-wiki.co.tv
www.kampfsport-wiki.co.tz
www.kampfsport-wiki.co.ua
www.kampfsport-wiki.co.ug
www.kampfsport-wiki.co.uk
www.kampfsport-wiki.co.us
www.kampfsport-wiki.co.uy
www.kampfsport-wiki.co.uz
www.kampfsport-wiki.co.vc
www.kampfsport-wiki.co.ve
www.kampfsport-wiki.co.vg
www.kampfsport-wiki.co.vi
www.kampfsport-wiki.co.vn
www.kampfsport-wiki.co.vu
www.kampfsport-wiki.co.wf
www.kampfsport-wiki.co.ws
www.kampfsport-wiki.co.ye
www.kampfsport-wiki.co.za
www.kampfsport-wiki.co.zm
www.kampfsport-wiki.co.zw

Ansprechpartner:

- **Abteilungsleiter und Trainer, Alex Fischer:** alexfischer@crossathletik.tsv-ga.de
0173/4695218

- **Stellvertr. Abteilungsleiter, Felix Moosbauer:** 0151/41918834

- **Stellvertr. Abteilungsleiter und Trainer, Andreas Fischer:** andifischer@crossathletik.tsv-ga.de
, 0157/34050722

- **Trainer, Lukas Schrafstetter:** lukasschrafstetter@crossathletik.tsv-ga.de
, 0177/6503997

- **Trainer, Maximilian Burger:** maximilianburger@crossathletik.tsv-ga.de
, 0151/17879079

- **Trainer, Tobias Oppacher:** tobiasoppacher@crossathletik.tsv-ga.de
, ☐ 0177/5365820

Crossathletik stellt sich vor

Geschrieben von: Alex Fischer

Donnerstag, den 21. Januar 2010 um 10:15 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 28. Juli 2015 um 16:52 Uhr

- Kassierer, Jens Ziegler: jensziegler@crossathletik.tsv-ga.de ,
0151/14965195

- Schriftführer, Philipp Wiens: philippwiens@crossathletik.tsv-ga.de
, 0176/57859790