



Hi ihr Lieben,

mein Name ist Timo – Familienvater, Genussmensch, Hobby-Barista und Berufstrainer mit Leib & Seele.

Unser **SPORTWERK** ist kein kommerzielles Sportstudio!

Eher ein Ort an dem sich Freundschaft und die Liebe zum Sport, zu einer großartigen Gemeinschaft verbinden.

Werde ein Teil dieser großartigen Community und lerne uns völlig unverbindlich kennen.

Ich freue mich auf dich.



*Timo Molski*  
Timo Molski

SCANNEN & TRAINIEREN



Direkt im Wutzky-Center  
(U7) Wutzkyallee

Joachim-Gottschalk-Weg 9  
12353 Berlin - DE



+49 (0) 30 92 030 82



sportwerk@team-fullcontact.de



@sportwerk\_fullcontact



WWW.SPORTWERK-NEUKOELLN.DE

**DU BIST SO NAH DRAN!**

SPORTWERK  
**FULLCONTACT**

BERLIN  
April 2022



# TAEKWONDO

In verschiedenen Trainings- und Leistungsgruppen vermitteln wir olympisches Taekwondo mit klassischem Einfluss, bereits ab 4 Jahren.



Das regelmäßige Training verbessert die körperliche Fitness und formt den Charakter. Dabei spielt die Vermittlung von Werten, gerade bei Kindern, eine große Rolle.



Kondition 60%

Kraft 50%

Athletik 60%



# YOGA

Ein smoother YOGA Flow aus Stretching, Kräftigung, Meditation und Relaxphase.

Ein perfekter Mix aus An- und Entspannung für Body, Mind & Soul.



Stretch & Relax 60%

Kraft 40%

Athletik 20%

# CROSSTRAINING

Bei coolen Oldschool-Beats gehst Du richtig ab? Klimmzug, Wallballs oder Burpees gehören bald zu deinen liebsten Skills. Das Training bringt dich super ins Schwitzen und verbrennt mega Kalorien.



Fettkiller 60%

Kraft 80%

Athletik 40%

# HI(I)T TRAINING

In kurzen aber harten Intervallen geht es bis an den Rand deiner Erschöpfung.

Das kurze, hoch-intensive Training steigert enorm die Fettverbrennung bis spät in den Abend.

Da denkst Du auch noch abends an uns.

Kondition 60%

Kraft 60%

Fettkiller 100%



# HERO KIDS

Stark wie SUPERMAN, beweglich wie SPIDERMAN und schnell wie FLASH - die Superhelden aus Film und Serie werden in diesen Kursen zum Vorbild.

Außerdem lernen die KIDS coole Moves aus dem Turnen wie z. B. Rollen, Flugrollen, Handstand, Backflip oder Radwende.

