



Mädchen- und Jungen**Sport**Zentrum Reinickendorf  
des VSJ Berlin und der GSJ im Centre Talma

Hermsdorfer Str. 18, 13469 Berlin

Fon: 030 / 893 74 055 Fax: 030 / 893 74 054

Email: [centre-talma@gsj-berlin.de](mailto:centre-talma@gsj-berlin.de)

[www.centre-talma.de](http://www.centre-talma.de)

## **NEU! Fitness und gesundes Kochen im CENTRE TALMA**

Für Schulklassen jeden Schultyps und jeder Altersstufe bieten wir im Centre Talma ein neues Angebot für ihre Schüler/innen mit dem Fokus auf Fitness und gesunde Ernährung.

Individuell stimmen wir mit Ihnen ein passendes Angebot für eine Schul-AG, einen Workshop oder einen Projekttag ab.

Folgende Inhalte stehen zur Auswahl:

### Fitnessangebot

1. – 5. Klasse: Bewegungsparkour → Hierbei handelt es sich um einen mit den Kindern gemeinsam entwickelten Hindernisparkour, den es in immer schnellerer Zeit zu absolvieren gilt

6. – 8. Klasse: Zirkeltraining (drinnen bzw. draußen) → im Tanzraum bzw. im fußläufigen Park verschiedene Muskelgruppen trainieren

Ab 14 Jahren: Zirkeltraining (drinnen) → wir können in unserem Fitnessraum gemeinsam ein sog. Zirkeltraining machen, d.h. an den Geräten abwechselnd verschiedene Muskelgruppen trainieren

Bei den sportlichen Inhalten wird prinzipiell darauf geachtet eine Mischung aus Konditions-, Kraft- und Koordinationstraining anzubieten.

### Kochkurse

Beim Kochen nehmen wir gerne die Ideen der Schüler/innen auf und ergänzen diese ggf. mit „Brainfood“, d.h. Rezepte die alles Notwendige für geistige Höchstleistung enthalten.

Wir empfehlen die sportlichen Inhalte mit dem Kochen und dem dazugehörigen, gemeinsamen Essen zu verbinden, da ein Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness, ausgewogener Ernährung und geistigem Wohlbefinden besteht und es unser Ziel ist das achtsame Zusammenwirken dieser Aspekte zu fördern. Ob für einen Projekttag nur sportliche Inhalte oder nur das Kochangebot genutzt werden oder ob idealerweise beides gewünscht ist, kann jeweils entschieden werden.

Sie können weiterhin einen Projekttag mit einem anderen Schwerpunkt bei uns buchen (z.B. Tanz, Squash, Billard etc.; 030/89374055) und das Mittagsangebot in unserem Kinder- und Jugendrestaurant Talmarant nutzen (030/32503684).

Gebühren für den Projekttag: 5 Euro pro Schüler/in

Gebühren für das Mittagsangebot: 2,50 Euro pro Schüler/in; 4 Euro pro Erwachsener

### **Information & Anmeldungen**

Mo - Do: 13-19 Uhr, Fr: 11-17 Uhr oder jederzeit auf unserem AB mit der Bitte um Angabe günstiger Erreichbarkeit; Kontaktmöglichkeiten: s.o