

Auch im Angebot des ATS Buntentor

Kinderturnen, Jugendfußball, Floorball, Handball-Minis, Tischtennis, Parkour, Laufen, Lacrosse, Gerätturnen, Yoga, Ju-Jutsu, Ninjutsu-Genbukan, Wing Tzun, Breakdance, Pilates, Spielmannszug DA CAPO, Rückenschule, Handball, Fußball, Tanzkreis, HipHop, Tennis, Kraftsport, Fitness, Walking, Triathlon, Zumba, Fit um 50, Fit um 60, Reha-Sport, Gymnastik, Kindertanz, Eltern-Kind-Turnen, Soft-Aerobic, Jugger

www.atsbuntentor.de
laufen@atsbuntentor.de



Austragungsorte der Läufe

- ✦ Kalkar
- ✦ Winterberg
- ✦ Wulsbüttel
- ✦ Möhnesee
- ✦ Darmstadt



Crow-Mountain-Survival ist Partner von „lakerun“, www.lake-run.de

DRAUSSEN

DIE MESSE FÜR RAD- & FREIZEITSPORT

www.draussen-bremen.de
info@draussen-bremen.de



Bremer Kriminal Theater



Buntentorsteinweg 60 Café Gottfried
28201 Bremen Gottfried-Menken-Straße 16



Schweißen verbindet

Bernd Heidenreich
Metalltechnik
www.ingenieurbueroheidenreich.de

marita.wetter

Atelier für Grafik-Design



ATS Buntentor
nette Menschen in Bewegung

windstream
Energieumwandlung
GmbH



CROW-MOUNTAIN-SURVIVAL

Sportanlage Kuhhirten/Stadtwerder



Parcours Training Events



ATS Buntentor
nette Menschen in Bewegung

Parcours

Rundenlänge bis 4.000 Meter

- ✦ 50% auf dem Vereinsgelände
- ✦ flexibel kürzbar, z. B. für Einsteiger, Kindertraining etc.

Viele künstliche Hindernisse

- ✦ Wände (3)
- ✦ Sprossenwände (2)
- ✦ Netzhindernisse (2)
- ✦ Hangelhindernis
- ✦ Reifenpassage
- ✦ Matschgrube
- ✦ Balance-Hindernis
- ✦ Kriechhindernisse (2)

dazu:

- ✦ Sand- und Wasserpassagen
- ✦ Gras-, Wald- und Steinwege
- ✦ Steigungen und Gefällestrecken

- ✦ Erbaut in Eigenarbeit im Frühjahr 2016
- ✦ Kontinuierliche Erneuerung
- ✦ Flexible Nutzbarkeit



Training

Hindernislaufgruppe des ATS

- ✦ Freies Training zum Kennenlernen
- ✦ Vollrundentraining
- ✦ Teilparcoursnutzung
 - „Schwerpunkt Wasser und Strand“
 - „Schwerpunkt Wiese und Hügel“
 - „Schwerpunkt Wand und Hand“
 - u. v. m.

Wettkampf

- ✦ Hindernisläufe in der Region (Organisation von Meldung und Anfahrt)
- ✦ Wochenendreisen zu Wettkämpfen (Anreise, Unterkunft, Teilnahme)
- ✦ Hinderniseinsteiger und OCR (individuelle Begleitung je nach Interesse und Leistungsstand)

Events

Sondertermine für Gruppen

- ✦ Vereine
- ✦ Firmen
- ✦ Freizeitteams etc.

Fortbildungen/Seminare

- ✦ Adventure-Lauf; was ist das?
- ✦ Teambildende Maßnahmen
- ✦ Individuelle Arrangements



Bremer Hindernislaufwoche

Streckenlänge und Hindernishöhen werden dem Alter der Teilnehmer angepasst.

- ✦ ab 4. Klasse möglich
- ✦ täglich zwei Klassenstufen (5./6.; 7./8.; 9./10.)

auch für:

- ✦ Oberstufen
- ✦ Berufsschulen
- ✦ Hochschulen
- ✦ am Wochenende: Firmen und Vereine
- ✦ bei Bedarf Sondertermine Mo-Fr nachmittags und abends

Nähere Informationen

(Termin, Kosten, Teilnehmerlimit etc.) unter

www.atsbuntentor.de
laufen@atsbuntentor.de