



WER DARF MITMACHEN?

Alle Jungs und Männer im Alter von 10 bis 20 Jahren die Lust darauf haben gemeinsam Körper, Geist und Charakter zu stärken.

WAS MUSS ICH MITBRINGEN?

Du benötigst:

- Sportkleidung
- ein Handtuch
- Sportschuhe
- etwas zu Trinken

Und am allerwichtigsten... gute Laune und Bock auf Sport!

WIE MELDE ICH MICH AN?

Komm einfach direkt zum Training oder melde Dich bei uns im Büro.

KIDZ e.V. Tel.: 030 / 23 00 31 16
 Kluckstraße 6 E-Mail: kidz@kidz-mitte.de
 10785 Berlin Web: www.kidz-mitte.de

SIE MÖCHTEN UNS UNTERSTÜTZEN?

KIDZ e.V. ist ein anerkannter freier Träger der Jugendhilfe. Unsere Arbeit ist als gemeinnützig und förderungswürdig anerkannt. Spenden und Förderbeiträge sind steuerlich abzugsfähig.



Spendenkonto

Berliner Bank
 IBAN: DE48 1007 0848 0440 3903 00
 BIC: DEUTDEDB110

WANN & WO WIRD TRAINIERT?

Dienstag von 18 bis 20 Uhr
 Sonntag von 14 bis 16 Uhr

MARIANNENARENA
 Mariannenstraße 47
 10997 Berlin

LAGE & ANFAHRT



U1/U8 bis Kottbusser Tor, U1 bis Görlitzer Bahnhof, M29 bis Heinrichplatz



UNLIMITED.

STARKER KÖRPER. STARKER GEIST.
STARK IM LEBEN.

- Ein multifunktionales Sportprojekt für Jugendliche von





UNLIMITED.

Unlimited ist ein herausforderndes Sportangebot für Jungs und Männer im Alter von 10 bis 20 Jahren.

Es kombiniert Fitness- und Ausdauersport mit Elementen aus unterschiedlichen Kampfsportarten und Parkourtechniken zu einem den Körper und Geist intensiv fordernden Sportprogramm.



DER WEG

Respektvoll und behutsam gehen wir im Training an persönliche Grenzen, um diese gemeinsam zu überschreiten und daraus Kraft und Stärke für das alltägliche Leben zu ziehen.



DIE TRAINER

Angeleitet wird das Programm von den Trainern Serkan Efe und Lukas Rudnicki. Zwei ausgebildete Pädagogen mit langjähriger Trainings- und Sportererfahrung.



DAS ZIEL

Mit dem Fokus auf Selbstrespekt und der Achtung vor anderen wird der Weg hin zu einem gesunden, starken und mental ausgeglichener Körper aufgezeigt.

