

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00	WOD	WOD	Rowing	WOD	WOD		
07:00							
08:00							
09:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
10:00						WOD	WOD
11:00						BASE	WOD
12:00						Endurance	WOD
13:00							Yoga
14:00							Community-WOD
15:00							
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	Strength Club	BASE
18:00	WOD	BASE	WOD	WOD	WOD	WOD	Gymnastics
19:00	WOD	Skills	WOD	WOD	WOD	WOD	
20:00	Team	OLY1	WOD	WOD	WOD	Team	
21:00	Starter	WOD	Starter	WOD			
22:00							

Open Box 

Aktuelle Infos immer unter www.cfbn.de

- WOD:** Workout of the day / DAS CrossFit Training
- BASE:** Fokus auf die Basics – für ALLE CrossFitter
- Team-WOD:** WOD im Team (Einzel-Anmeldung möglich) – Have fun and play
- Com-WOD:** Community-Workout, kostenlos, CrossFit-Luft schnuppern
- OLY 1:** Olympisches Gewichtheben für Starter
- Strength Club:** Du lernst das komplette Spektrum des Krafttrainings mit all seine Facetten kennen.

- Skills:** Erlernen bestimmter Übungen inkl. spezifischem Warm up, Scaling etc.
- Kettlebell (KB):** Vertiefung und Erweiterung deiner KB-Skills
- MOB:** Verbesserung deiner Body-Map (Bewegungsqualität)
- Rowing:** Rudern im CrossFit
- Gymnastics:** Erlernen bestimmter Turn-Übungen für CrossFit
- Endurance:** Lange WODs mit Mischung aus Ausdauer und typischen CrossFit-Übungen
- Starterkurs:** Einführungskurs, auch zum Probetraining geeignet