

CFBN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00		WOD	Rowing	WOD	WOD		
07:00							
08:00							
09:00		WOD	WOD				
10:00	WOD						
11:00						Work Your Weakness	WOD
12:00							WOD
13:00							WOD
14:00						Benchmark WOD	Community WOD
15:00							
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
18:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19:00	Team	WOD	WOD	WOD	WOD	OLY2	Gymnastics
20:00	Starter	WOD	WOD	WOD	WOD	Team	
21:00							
22:00							

Open Box 

Aktuelle Infos immer unter www.cfbn.de

WOD: Workout of the day / DAS CrossFit Training
Team-WOD: WOD im Team (Einzel-Anmeldung möglich) – Have fun and play
Benchmark WOD: standardisierte WODs, sog. Girls- & Hero-WODs
Com-WOD: Community-Workout, kostenlos, CrossFit-Luft schnuppern
OLY 1: Olympisches Gewichtheben für Starter
OLY 2: Olympisches Gewichtheben für Fortgeschrittene

Skills: Erlernen bestimmter Übungen inkl. spezifischem Warm up, Scaling etc.
MOB: Verbesserung deiner Body-Map (Bewegungsqualität)
Rowing: Rudern im CrossFit
Gymnastics: Erlernen bestimmter Turn-Übungen für CrossFit
Yoga: Yoga
Starterkurs: Einführungskurs, auch zum Probetraining geeignet