



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.

- Kettlebell: Vertiefung und Erweiterung deiner KB-Skills
- 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