

CFBN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00	WOD	WOD	Rowing	WOD	WOD		
07:00							
08:00							
09:00	WOD	WOD	WOD				
10:00							
11:00						Work Your Weakness	WOD
12:00							WOD
13:00						BASE	WOD
14:00						Team	Community-WOD
15:00							
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
18:00	WOD	KB	WOD	WOD	WOD	OLY2	BASE
19:00	Team	Skills	OLY1	WOD	Row	WOD	Gymnastics
20:00	Starter	WOD	BASE	WOD	Row	Benchmark-WOD	
21:00			Starter	WOD			
22:00							

Open Box 

Aktuelle Infos immer unter [www.cfbn.de](http://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
- 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 (KB):** 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