

| 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     |          |          |            |         | Work Your Weakness | WOD           |
| 11:00 |         |          |          |            |         |                    | WOD           |
| 12:00 |         |          |          |            |         |                    | WOD           |
| 13:00 |         |          |          |            |         | Benchmark-WOD      | Community WOD |
| 14:00 |         |          |          |            |         |                    |               |
| 15:00 |         |          |          |            |         |                    |               |
| 16:00 | WOD     | WOD      | WOD      | WOD        | WOD     |                    |               |
| 17:00 | WOD     | WOD      | WOD      | WOD        | WOD     |                    |               |
| 18:00 | WOD     | WOD      | WOD      | WOD        | WOD     | OLY2               | Gymnastics    |
| 19:00 | Team    | Skills   | WOD      | WOD        | WOD     | Team               |               |
| 20:00 | Yoga    | WOD      | WOD      | WOD        | Rowing  |                    |               |
| 21:00 | Starter | WOD      | Starter  | WOD        | Rowing  |                    |               |
| 22:00 |         |          |          |            |         |                    |               |

Open Box 

Aktuelle Infos immer unter [www.cfbn.de](http://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