

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	Rowing	Team	
20:00	Yoga	WOD	WOD	WOD	Rowing		
21:00	Starter		Starter				
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