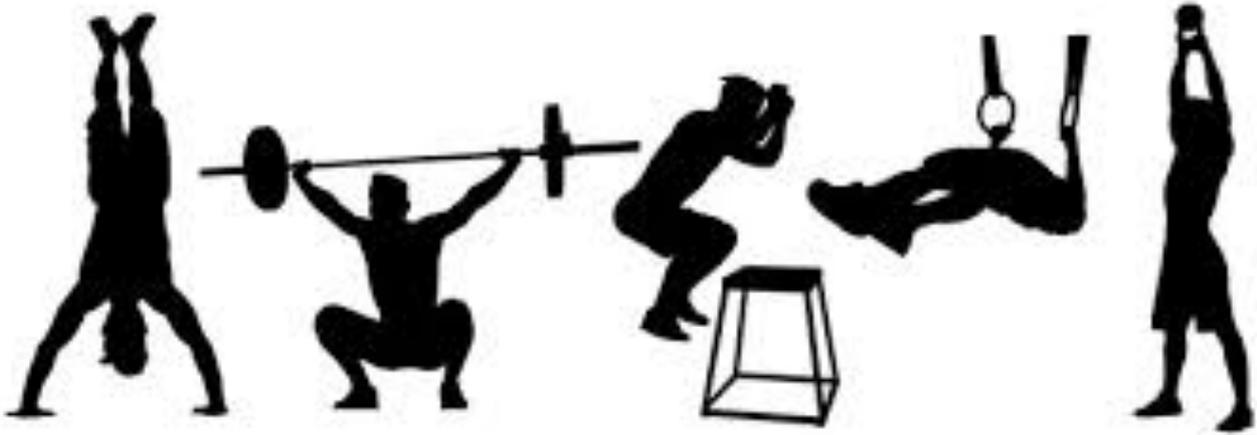


Brieselanger Miniathleten e.V.

# Crossfitness



Crossfitness eines der härtesten Fitness Sportarten der Welt, endlich auch in Brieselang!

Bestehend aus vielen funktionellen Übungen und Bewegungsabläufen, fortlaufend variierend, aus verschiedenen Sportarten, wie Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben. Crossfitness definiert Fitness als höhere Leistungsfähigkeit in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit.

**Trainingszeiten :**

Dienstag	08:00 bis 09:00 Uhr	Crossfitness Basic
Dienstag	18:30 bis 19:30 Uhr	Crossfitness Basic
Freitag	18:00 bis 19:00 Uhr	Crossfitness Intervall Training
Samstag	09:00 bis 10:00 Uhr	Crossfitness Team of Two

**Das Training findet grundsätzlich auf eigene Gefahr statt!**