WJ aktiv - CrossFit macht krass fit

Liebe Wirtschaftsjuniorinnen und Wirtschaftsjunioren,

CrossFit ist der Schlüssel für eine gesundheitsbewusste Lebensweise sowie zu einer einzigartigen, weltweit verstreuten Community für Alt und Jung und unabhängig vom aktuellen Fitnesszustand. Die Methoden sind durch jahrelange praktische Erfahrung und wissenschaftliche Studien hinreichend bestätigt. Wer seine Fitness überprüfen und verbessern möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. In 1 Stunde Kurs widmen wir uns den verschiedenen Aspekten wie Ausdauer, Stärke, Flexibilität, Kraft, Geschwindigkeit, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Genauigkeit unter der professionellen Anleitung von Coach Chris Hiles.

Weitere Infos:

https://www.crossfit.com/faq

https://www.instagram.com/tv/CTnRBNgnDDm/?utm_medium=copy_link

SAVE THE DATE!

Meldet euch jetzt für diese aktive Veranstaltung an!

Wann? 14. Oktober 2021 um 18:00 Uhr

Wo? CrossFit Hammerschmiede, Bergwerkstraße 10, 87666 Pforzen

Ihr könnt uns eure Zusage per Email an anmeldung@wjd-kf-oal.de übermitteln, oder euch direkt bei vereinonline.de anmelden (Anmeldelink in E-Mail).

Wir freuen uns auf einen sportlichen Abend mit euch!

Bis ganz bald,

Euer Vorstand