



860

CROSSFIT 60+

ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Neues 8-wöchiges CrossFit Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene ab 60 Jahre. Der Kurs läuft vom 22.10.2024 bis zum 10.12.2024 und findet jeden Dienstag von 10 bis 11 Uhr bei Bremen 1860 statt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

CrossFit ist ideal, um auch im höheren Alter fit und mobil zu bleiben. Die funktionellen Übungen zielen darauf ab, die alltäglichen Bewegungen zu erleichtern und die körperliche Stärke zu erhalten. Das Training in kleinen Gruppen sorgt für eine angenehme Gemeinschaft und motiviert, gemeinsam aktiv zu bleiben.



Bremen 1860

Baumschulenweg 6, 28213 Bremen

Tel. 0421-211860

crossfit@bremen1860.de www.bremen1860.de

PREISE

8 Termine für 120 Euro

TERMINE

Di. 22.10.2024

Di. 29.10.2024

Di. 05.11.2024

Di. 12.11.2024

Di. 19.11.2024

Di. 26.11.2024

Di. 03.12.2024

Di. 10.12.2024

Einstieg jederzeit möglich!

Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer!