

Juli 2023
Ausgabe 4

CROSSFIT 1860

Newsletter



1860
CrossFit

Was findest du in dieser
Ausgabe:

SOMMER-TRAININGSLAGER
BATTLE OF THE LION
KIDS & TEENS THROWDOWN
HOMEWORKOUT FÜR ALLE



Liebe CrossFitter,

der Sommer ist da und viele gehen in den verdienten Urlaub. Wir bleiben für die Erwachsenen am Start und bieten für die Kids und Teens ein Sommer Trainingslager Ende der Sommerferien.

SOMMER-TRAININGSLAGER KIDS/TEEN

CLASSES, WORKSHOPS, SPIELE UND VIELES MEHR

Bei den Kids von 6-10 Jahre sind nur noch 2 Plätze frei. Bei den Teens können wir noch ein bisschen Mund-zu-Mund-Werbung gebrauchen. Es ist auch eine gute Gelegenheit, um CrossFit kennenzulernen. Meldet euch gerne bei den Coaches, solltet ihr Fragen haben. Mitglieder der CrossFit Abteilung zahlen einmalig 30 Euro und Gäste 45 Euro.

Anmeldungen verlängern wir bis zum 10.08.2023.

Jetzt bei Wodify oder crossfit@bremen1860.de anmelden!

BATTLE OF THE LION

TEAM SWEAT IST SEINEM NAMEN GERECHT GEWORDEN

Nicole und Hidde von CrossFit 1860 haben beim Battle of the Lion in Osnabrück am Samstag, den 24.07.2023 alles gegeben. Sie bewiesen bei drei Workouts vor allem ihren Kampfgeist. Ins Finale sind sie aufgrund fehlender Punktzahl wegen einer Erkrankung als einer der letzten mit ins Finale gerutscht. Am Competition Tag hat die Kraft fürs Snatchen und die Wall Balls gereicht. Im ersten Workout landeten sie direkt auf Platz 5. Beim zweiten und dritten Workout lief es dann leider nicht mehr so gut und sie mussten sich mit Platz 11 zufriedengeben. Die Anforderungen waren teilweise so hoch, dass sie Übungen bewältigten, die im Training unmöglich erschienen. Alleine diese Überwindungskraft machte sie zu Siegern. Coach Ro hat mit seinem anfeuerndem Zuspruch zum Erfolg beigetragen und freute sich auf neue Herausforderungen. Angebissen haben sie alle drei und bereiten sich nun für die nächste Competition vor. Wir bedanken uns im Namen von Bremen 1860 für euren Einsatz und wünschen viel Erfolg. Wer auch Lust hat bei Competitions mitzumachen, meldet sich gerne bei den Coaches. Es gibt verschiedenste Competitions übers Jahr und bestimmt ist etwas für dich dabei. Trau dich! Du wirst es nicht bereuen!

KIDS & TEENS THROWDOWN

CROSSFIT HANGOVER LÄDT EIN

Am 23.09.2023 findet in Hannover eine Competition für Kids und Teens statt. Das besondere an dieser Competition ist, dass es keine Qualifier gibt und jeder mitmachen darf. Wir sind mit mindestens zwei Trainern am Start und freuen uns über zahlreiche Anmeldungen. Teilnehmen dürfen Kids von 4 bis 21 Jahre, die in unterschiedlichen Altersklassen und Levels starten. Die Kosten liegen bei 39,90 € inklusive Shirt. Die Anmeldung ist bis zum 13.08.2023 möglich.



HOMWORKOUT FÜR DIE FERIENZEIT

DU BRAUCHST EINE PAUSE, ABER NICHT VOM SPORT!

Wir haben für Urlauber oder Challenge-Liebhaber drei kostenlose Homeworkouts pro Woche über die Schulferienzeit für alle auf Wodify gestellt. Ihr könnt diese auf eurer App einsehen. Wenn ihr mit aufs Leaderboard möchtet, kauft ihr das Homeworkout für 0 Euro auf der App unter Buy-Plans-Home Workout. Reserviert die Class und macht euer Sign-In. Nur so könnt ihr eure Ergebnisse eintragen. Mitmachen kann Jeder. <https://crossfitsales.wodify.com/OnlineSalesPortal/PurchaseByKeyEntry.aspx?Key=tKQ4gd136MdscPsrkbCrXnfdW>

**"IT DOESN'T
GET EASIER,
YOU GET
STRONGER."**

*Danke fürs Lesen und bis ganz bald in der Class!
Dein CrossFit 1860 Team.
crossfit@bremen1860.de*

