

Juni 2023  
Ausgabe 3

# CROSSFIT 1860

Newsletter



**1860**  
CrossFit

Was findest du in dieser  
Ausgabe:

**GEWICHTHEBEVEREIN  
1860 THROWDOWN  
BATTLE OF THE LION**

*Liebe CrossFitter,*

*unsere Community wächst von Woche zu Woche, deshalb möchten wir hier einmal alle NEUEN Willkommen heißen und wünschen uns allen gemeinsam eine aktive Sommerzeit.*

## GEWICHTHEBEVEREIN

### NEUES VEREINSANGEBOT

Richtig gehört: Bremen 1860 bietet ab sofort Gewichtheben an. Solltest du bei Wettkämpfen im olympischen Gewichtheben teilnehmen wollen, kannst du als Mitglied von Bremen 1860 für unseren Verein starten. Wir werden in Zukunft auch online-Coaching und Kids Classes im Bunker anbieten. Wer Lust hat in diese Abteilung einzutreten, schreibt bitte eine Mail an [crossfit@bremen1860.de](mailto:crossfit@bremen1860.de)



# 1860 THROWDOWN

ES IST SO WEIT!

Diesen Samstag treten an die 30 Teilnehmer beim 1860 Throwdown an. Dieser interne CrossFit Wettkampf findet nun zum zweiten Mal statt. Es wird je nach Altersstufe zwei bis drei Workouts geben. Wir freuen uns auf anfeuernde Besucher und gute Stimmung bei bestem Wetter. Die Anmeldegebühr kann vor Ort bar bezahlt werden.

Im Anschluss an die Siegerehrung möchten wir noch gemütlich mit euch verweilen und bitten euch hierfür etwas zum Essen/Trinken für das Buffet beizusteuern.

Kids/Teens: bitte cremt euch ein und/oder bringt eine Kopfbedeckung mit. Für Spiel und Spaß während der Wartezeiten ist gesorgt.

Wir werden Fotos/Videos für verschiedene Medien machen. Da es eine öffentliche Veranstaltung ist, brauchen wir hierfür keine gesonderte Genehmigung.

## Zeitplan

- 10:00 *Check-In alle Teilnehmer*
- 10:30 *Briefing Workouts*
- 11:00 *1. Workout Adults outdoor*
- 11:15 *1. Workout Teens outdoor*
- 11:30 *1. Workout Kids 4-6 outdoor*
- 11:45 *1. Workout Kids 7-9 outdoor*
- 12:00 *2. Workout Adults Box*
- 12:15 *2. Workout Teens Box*
- 12:30 *2. Workout Kids 4-6 Box*
- 12:45 *2. Workout Kids 7-9 Box*
- 13:00 *3. Workout Adults Box*
- 13:15 *3. Workout Teens Box*
- 13:45 *Siegerehrung*



# BATTLE OF THE LION

## FANCLUB

Am Samstag, den 24.06.2023 findet keine Class statt. Der Bunker ist aber buchbar. Wir fahren nach Osnabrück, um Nicole und Hidde im Team Sweat und Coach Erik anzufeuern. Gerne können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Sprecht euch untereinander ab oder schreibt uns eine Mail, wenn ihr mitkommen möchtet.

"ATHLETIC  
COMPETITION  
CLEARLY  
DEFINES THE  
UNIQUE  
POWER OF  
OUR  
ATTITUDE."

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

