

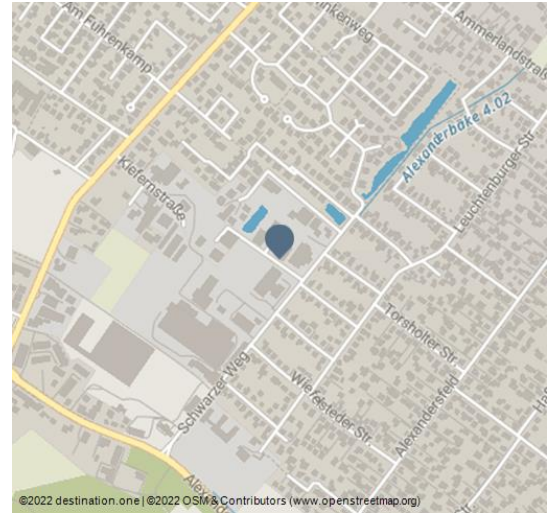


CrossFitbox

Fitness



Crossfit Geräte - © CrossFit Oldenburg GmbH



Die beliebte CrossFitbox Oldenburg ist nun auch in Wiefelstede zu finden.

Was genau ist CrossFit?

CrossFit ist ein sehr effektives Trainingskonzept, das auf Kraft- und Konditionstraining basiert – mit Übungen, die ständig variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden.

Trainiert wird viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Langhanteln, Seilen, Medizinbällen, Kurzhanteln und Kettlebells. Es wird gerudert, getragen, gesprungen und gezogen. Übungen wie Kniebeugen, Klimmzüge, Sit-Ups, Burpees und Liegestütze sind an der Tagesordnung.

Unsere Mitglieder pushen sich beim Training gegenseitig. Das motiviert nicht nur, sondern schafft auch eine Community, in der man sich zugehörig fühlt und in der Freundschaften entstehen. Der Spaß kommt ebenfalls nicht zu kurz und hilft auch den größten Couchpotatoes dran zu bleiben.

Address:

Karl-Fischer-Str. 2
26215 Wiefelstede - Metjendorf

☎ 01 76 / 21 38 98 97

🏠 www.crossfitoldenburg.com/

✉ kontakt@crossfitoldenburg.com

Author:

Gemeinde Wiefelstede
info@wiefelstede.de

Organisation:

Gemeinde Wiefelstede
<http://wiefelstede.de/>
info@wiefelstede.de



Scan QR-Code to save this page offline,
share with friends and more.

<https://s.et4.de/Pyklf>

Source: destination.one

ID: p_100051351

Last changed on 22.02.2024, 09:25



CrossFit Gruppe - © CrossFit Oldenburg GmbH



Crossfit Kettlebell - © Crossfit Oldenburg GmbH



Crossfit - © Crossfit Oldenburg GmbH



Crossfit Kasten - © CrossFit Oldenburg GmbH



Crossfit Gewicht - © CrossFit Oldenburg GmbH