

# Crossfit-Kurs



**Side plank**  
für Rumpf, Rücken & Beine



**Planks**  
für den ganzen Körper



**Lunges**  
für die Beinmuskulatur



**Übungsleiter**  
Alfons Baune

## Musik. Power. Schweiß. Muskelkater.

Power mit Tabatas, Sally-Ups, und ordentlich Schweiß...

“Welcome to Tabata. 5-4-3-2-1-GO!” heißt es ab sofort beim neuen Crossfit-Programm des FC Greffen. Wer sich mit Situps, Jumping-Jacks, Burpees, Planks und vielen anderen schweißtreibenden Übungen unter professioneller Anleitung an seine Leistungsgrenze bringen lassen möchte, der ist hier genau richtig. Zu flotter Musik mit ordentlichen Beats wird eine Stunde lang eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftübungen gepowert. Zum Glück pushed man sich in der Gruppe gegenseitig hoch.

Kurs mit 8 Terminen. Kursgebühr 16€ für Mitglieder des FC, sonst 32€.

1

### FÜR WEN?

Kinder ab 14,  
Jugendliche und  
Erwachsene (Frauen  
und Männer)

2

### WO&WANN?

Turnhalle  
Johannesschule  
Freitag 19:00 - 20:00  
ab 03.12.2020\* (8x)

3

### ANMELDUNG&FRAGEN

Marco Pokolm  
0171.6339161  
[marco.pokolm@fc-greffen.de](mailto:marco.pokolm@fc-greffen.de)

\* sofern dann aufgrund der aktuellen Corona-Situation möglich - ansonsten Verschiebung. Infos auf [www.fc-greffen.de](http://www.fc-greffen.de).