



# CrossFit Interlaken

Unser Gesamtangebot während der Woche im Sommer 2024

Anmeldung über Sportsnow;  
Mindestteilnehmerzahl drei  
Personen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
morgens		CrossFit (07:00)			CrossFit (07:00)	
mittags			CrossFit (12:00)			
abends						
	CrossFit (19:30)	CrossFit (19:30)	CrossFit (19:15)			

**CrossFit ist ein konstant variiertes Ganzkörpertraining, das in der Trainingseinheit alle konditionellen Faktoren berücksichtigt und einbaut.**

**Die Übungen werden auf das momentane Niveau der Teilnehmenden angepasst, damit alle leistungsgerecht gefordert werden und sich langfristig verbessern können.**

**Die korrekte technische Ausführung der Übungen wird bei einem guten Coach immer im Zentrum stehen, so dass die Verletzungsgefahr minimal ist!**