

Welches Abo passt zu mir?

CrossFit ist Neuland für mich und ich weiss nicht ob es etwas für mich ist:

CHUMM GI LUAGA - Kostenloses Probetraining -

Starter Stunden

- Mail an nin@ninnikcrossfit.com

Ich hatte ein Probetraining und möchte mit CrossFit starten:

LOS GOHT'S - (5 Einheiten) Hier erlernst du die Grundlagen mit Langhantel und Co. -

Starter Stunden

- Buchung über SportsNow

Ich habe die 5 Einheiten von *LOS GOHT'S* abgeschlossen und will regelmäßig in die CrossFit Stunden kommen / ich habe bereits CrossFit Erfahrung:

FLEXIBLI ZEHNI - 10ner Block -

DABII SI - 2xCrossFit + 1xOpen Gym/Woche -

VOLL DABII - 3xCrossFit + 2xOpen Gym/Woche -

VOLLI LADIG - unlimitiert -

CrossFit Stunden/CrossFit Skill Session/Open Gym

- Buchung über SportsNow

Open Gym Stunden können nach einmaliger Rücksprache mit dem Coach (bis auf Widerruf) gebucht werden.

Ich trainiere bereits in einer CrossFit Box und möchte bei einer CrossFit Stunde teilnehmen:

INEGUMPA - Drop In -

CrossFit Stunden/CrossFit Skill Session

- Mail an nin@ninnikcrossfit.com

Bitte beachte, dass das Open Gym nur für Mitglieder (*FLEXIBLI ZEHNI* oder mehr) geöffnet ist.

Übrigens:

- Als CrossFit „Neuling“ ist es zwingend notwendig *LOS GOHT'S* zu buchen und die 5 „Starter Stunden“ zu absolvieren, um die grundlegenden Techniken und Begriffe kennenzulernen.
- „Starter Stunden“ können natürlich auch von erfahrenen CrossFitern mit normalen Abos gebucht werden.
- In den Open Gym Stunden kannst du an deinen Schwächen arbeiten oder ganz einfach dein ganz persönliches WOD absolvieren. Der Coach entscheidet, ob du bereit bist allein zu trainieren.
- *DABII SI*, *VOLL DABII* und *VOLLI LADIG* können wahlweise monatlich, halbjährlich oder jährlich bezahlt werden. Erspare dir bis zu 10% auf dein Abo!
- In den „Skill Sessions“ wird meist an einem Skill (Fertigkeit bzw. Übung) gearbeitet.