

KURSPLAN



CROSSFIT
RÜSSELSHEIM

START
TIME

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

6:30

WOD

9:30

WOD

WOD

WOD

YOGA

10:00

MAMAFIT

WOD

11:00

11:15-12:15

CROSSFIT^{light}

WOD

12:30

16:00

CROSSFIT^{light}

WOD

16:30

WOD

CROSSFIT^{light}

17:00

ENDURANCE

WOD

CROSSFIT ^{KIDS}

17:30

OLY

CROSSFIT^{light}

17:45-19:00

CROSSFIT ^{TEENS}

18:00

CROSSFIT^{light}

ENDURANCE

18:30

ENDURANCE

GYMNASTIK

OPEN GYM

19:00

WOD

CROSSFIT^{light}

19:30

WOD

crossfit-ruesselsheim.de

OPEN GYM

Bei jeder Class besteht parallel die
Möglichkeit das Open Gym zu nutzen!

08-2026