



ONE-DAY

mit Moritz Fiebig
am 8. Juni 2024

Verbringe einen Trainingstag mit dem
"GAMES Athleten" 2022 / 2023.



AGENDA

Von 9:00 – 16:00 Uhr:

- Kennenlernen, Atmen und Vorbereitung
- Session 1: Cardio
- Theorie 1: Mindset
- Mittagspause
- Session 2: Gymnastics und Liften + Metcon
- Theorie 2: Ernährung

Bringe dein Training und Mindset auf ein neues Level. Trainiere zusammen mit Moritz Fiebig und verbessere deine Technik in Gymnastics und Weightlifting.

ALMA CROSSFIT CLUB

Hansaallee 191 | 40549 Düsseldorf | 0211-5 38 29 38