

4XF Games – der ultimative Fitness-Wettkampf




Termin: Samstag, 10. September 2016 ab 10.00 Uhr

Ort: Sportplatz TV Gosenbach
Keppelscher Hof 41A, 57080 Siegen

Ausrichter: TV Gosenbach – WE DO WODs

Veranstalter: Rheinischer und Westfälischer Turnerbund

Anmeldung: per Mail an vahle@wtb.de mit folgenden Informationen:









-  Vorname und Nachname
-  Geburtsdatum
-  Handynummer und E-Mail-Adresse

Anmeldungen vor Ort sind auch möglich, wenn noch Startplätze frei sind

Teilnahme: Jeder ab 16 Jahren kann mitmachen! Die Teilnahme ist kostenlos!

Kuschel-Fitness war gestern – Schweiß, Schmerzen und Beats sind heute!
Mit diesem Event könnt Ihr Euch für das Bundesfinale am 24. September 2016 in Berlin qualifizieren!

Unter dem Motto „Back to the Roots“ wird aus athletischen Fitnessübungen, wie z. B.

-  Laufen mit Gewichten
-  Pull-Ups (Klimmzüge)
-  Sit-Ups
-  Box-Jumps (Kastensprünge)
-  Dips am Barren
-  Push-Ups (Liegestütze)
-  Kettlebell-Übungen
-  Rope-Jumps (Seilsprünge), etc.



ein herausforderndes „Workout of the Day“ (WOD) zusammengestellt, dem sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen müssen.

4XF GAMES

FUNDAMENTAL

FUNCTIONAL

FAST

FASCINATING

Auch diesmal werden die Teilnehmer wieder motiviert vom „Spaß-Quäl-Faktor“ der **4XF Games**, getragen von Musik und unterstützt von den begeisterten Zuschauern, die den Aktiven zujubeln, diese extreme Herausforderung zu meistern.



Bei den **4XF Games** können sich Profis und Anfänger jeder Sportart messen. Egal, ob du **4XF Training**, CrossFit, Volleyball, Gerätturnen oder eine andere Sportart betreibst. Hier bist du richtig. Mit einer riesen Ladung Spaß, harter Arbeit und ehrlichem Schweiß misst du dich in deiner jeweiligen Klasse mit anderen Athleten.

Jeder absolviert sein WOD in Form eines „Battles“. Dabei treten jeweils zwei bis vier Athleten gegeneinander an. Das WOD dauert nur wenige Minuten, doch die Teilnehmer müssen auch etwas Zeit (ca. 15 Minuten) für Vorbereitung, Warm-Up, Instruktionen und Auswertung einplanen.

Die Besten treten am Samstag, 10. September 2016, ab 18:00 Uhr zum finalen Workout an. Die Bestplatzierten qualifizieren sich für das Bundesfinale der **4XF Games** am 24. September 2016 in Berlin!

Die Sieger erwartet der Titel „Fitteste Frau / Fittester Mann Nordrhein-Westfalens 2016“ und eine wertvolle Auszeichnung.

Kontakt:

Florian Klug (RTB),

klug@rtb.de,

Tel. 02202 / 2003-24

Kathrin Vahle (WTB),

vahle@wtb.de,

Tel. 02388 / 30000-31

Andi Noack (TV Gosenbach),

bs00andi@gmail.com

Tel.: 0171 / 2958140

4XF  **GAMES**

FUNDAMENTAL

FUNCTIONAL

FAST

FASCINATING