

Gesucht wird:
Die Fittesten im DUC
beim
DUC Sommer Athletik Battle







Die Fakten

Wertungsklassen

2er Team oder **4er Abteilungs-Team**.

Natürlich kannst Du auch in beiden Wertungsklassen starten.

Die Challenge pro Team

-  Crunshes
-  Box Jumps
-  Air squat
-  Burpee

Regeln


Gewonnen hat das schnellste Team mit korrekter Ausführung der Übungen.

Der Preis

Für das 2er Team:

-  10 Liter Fass Grohe Bier

Für das 4er Abteilungs-Team:

-  3x Original Crossfit Training im Corpus Maximus Neu Isenburg
(max. 10 Personen)

Wann

Samstag, 27.06.2015
15:00 Uhr

Wo

DUC Clubheim

Und danach

Energiespeicher auffüllen mit Gegrilltem und Getränken

Trainingsmöglichkeiten

Jeden Montag in der kleinen Halle der Edith-Stein-Schule
19:00-20:30 Uhr

Wir freuen uns auf Euch,

Matthias und Michael