

Fox Training 2023

TERMINE

JANUAR - JULI

28 **JANUAR**

Running-Day

Laufanalyse, Schuhberatung,
Laufplanerstellung mit
Schuhhaus Buer & Brooks

SA, Kraftwerk 11-14 Uhr

12 **FEBRUAR**

Schwimm-Workshop

Freistil erlernen und optimieren
mit Robin Fox

SO, LÜBAD 10-12 Uhr

12 **MÄRZ**

Schwimm-Challenge

Staffel zu dritt 3000 Meter auf Zeit
mit Robin. **100,- € Gutschein** vom
Wendel Lüchow, jeweils für die
Siegerin und den Sieger.

SO, LÜBAD 16 Uhr

15 **MÄRZ**

Infoabend MC & BCC

Meta Check & Body
Change Challenge mit der
for me do GmbH im Konferenz-
raum im Kraftwerk

MI, Kraftwerk 18:30 Uhr

10 **APRIL**

Start Body Change Challenge

4 Wochen lang, jeden Tag,
Gas geben mit Fox Training.

Jeden Tag, 10.04 - 05.05.

06 **MAI**

Beachvolleyball- Workshop

Technik und Taktik
mit Christian Kölsch

SA, Kraftwerk 12-15 Uhr

10 **JUNI**

Beachvolleyball- Challenge

Turnier in 2er oder 3er Teams.
Gutschein vom **Schmuckhaus
Wilkens** über je **150,-€**.

SA, Kraftwerk 12-16 Uhr

17 **JUNI**

Matschlauf Wendland

Hindernislauf mit Robin Fox.

SA, Dannenberg 10-11:30 Uhr

08 **JULI**

Strongmen- Workshop

Technik und Taktik
mit Timo Rüdiger

SA, Kraftwerk 12-15 Uhr

31 **JULI**

Kraftwerk geschlossen

Wartungs- und Pflegearbeiten

MO - SO 31.07 - 06.08.



! Alle **Veranstaltungen** für **Mitglieder Kostenfrei**! Nichtmitglieder zahlen bei Teilnahme einmalig 10,-€. Anmeldungen am Service oder telefonisch unter 05841 9794880

05841 9794880 | www.Fox-Training.de

07 **AUGUST**

Schwimmunterricht

Schwimmen lernen
mit Jette, Jana und Robin
10 UE zu je 45 Minuten

MO-FR, LÜBAD 07.08.-18-08.

Fox Training 2023

TERMINE

AUGUST-DEZEMBER

02 **SEPTEMBER**

Tag der offenen Tür

In Verbindung mit dem
Straßenfest der Seerauer Straße.

SA, Kraftwerk 10-16 Uhr

02 **SEPTEMBER**

Strongmen- Challenge

LKW-pulling, farmers walk,
Loading, Tyre flip
mit Enrico Schütze

SA, Kraftwerk 10-14 Uhr

17 **SEPTEMBER**

CrossFit-Workshop

Übungen und Technik
mit Ervin Bece

SO, Kraftwerk 12-15 Uhr

23/30 **SEPTEMBER**

Wendland Wiesn

Maßkrugstemmen auf der
Wendland Wiesn. Die Sieger:innen
erhalten einen **Gutschein** über
insges. **460,-€** von **EDEKA Pläth**.

SA, Jameln 19-21 Uhr

08 **OKTOBER**

CrossFit-Challenge

Kraft, Ausdauer und Technik
mit Ervin Bece. Die Siegerin
und der Sieger erhalten je
einen **Gutschein** über **200,-€**
vom **Autohaus Belling**.

SO, Kraftwerk 12-15 Uhr

11 **OKTOBER**

Infoabend Meta Check

Infos über den Meta Check
mit der for me do GmbH im
Konferenzraum im Kraftwerk.

MI, Kraftwerk 18:30-19:30 Uhr

04 **NOVEMBER**

Langhantel- Workshop

Techniktraining mit dem
Gewichtheberverband
Niedersachsen.

SA, Kraftwerk 12-15 Uhr

16 **DEZEMBER**

Bankdrücken- Challenge

mit Enrico Schütze.
100,-€ Gutschein für die
Siegerin und den Sieger von
ML Fahrzeugservice.

SA, Kraftwerk 12-15 Uhr

28 **DEZEMBER**

Liegestütz Marathon

1008 Liegestütze mit Robin Fox.

DO, Kraftwerk 10 Uhr



AUTOHÄUSER
**BELLING &
SCHMIDT**

