



Fotonachweis: Brizzly Crossfit

**Kursbeschreibung:**

Crossfit ist ein intensives Kraft- und Cardiotraining, das aus vielen funktionellen Übungen besteht, die fortlaufend variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden müssen. Ziel ist es, dass der Athlet eine ganzheitliche Fitness aus Kraft und Ausdauer erreicht. Das Crossfit-Training beinhaltet Übungen und Bewegungsabläufe aus verschiedenen Sportarten wie Turnen, Leichtathletik oder Gewichtheben.

**Kosten:**

FH Kärnten Sport unterstützt eine Mitgliedschaft mit einer Einmalzahlung in der Höhe von € 50,00/Person;

**Termin/e:**

nach Vereinbarung, [www.brizzly.at](http://www.brizzly.at)

**Ort:**

Emailwerkstraße 29, 9523 Villach/Landskron

**Sonstiges:**

Voraussetzungen: keine besonderen Voraussetzungen nötig  
Probetraining (kostenlos) wird empfohlen.

Mindestteilnehmerzahl: keine

Ausrüstung: Sportkleidung

**Info & Anmeldung:**

**bis Dezember 2023**

E-Mail: [m.schusser@fh-kaernten.at](mailto:m.schusser@fh-kaernten.at)

Tel.: 05 90500-3561

\*Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenfreie Mitgliedschaft beim Verein FH Kärnten Sport  
[www.fh-kaernten.at/fileadmin/user\\_upload/Mitgliedschaft\\_Einverständniserklärung.pdf](http://www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf)



photo evidence: Brizzly Crossfit

**Course Description:**

Crossfit is an intensive strength and cardio vascular training consisting of many functional exercises which are changing continuously and which have to be carried out with high intensity. The aim is that the athlete reaches a holistic fitness of strength and endurance. The Crossfit-training includes exercises and movement patterns from different types of sports such as gymnastics, athletics and weight lifting.

**Costs:**

FH Kärnten Sport supports membership with a one-off payment of €50

**Time:**

individually arranged, [www.brizzly.at](http://www.brizzly.at)

**Place:**

Emailwerkstraße 29, 9523 Villach/Landskron

**Others:**

Prerequisites: none

Trail lesson (free of charge) recommended

Equipment: sport dress

**Info & Registration:**

**until December 2023**

E-Mail: [m.schusser@fh-kaernten.at](mailto:m.schusser@fh-kaernten.at)

Tel.: 05 90500-3561

---

\*Prerequisite for the participation is the free of charge membership in the FH Kärnten Sport Club  
[www.fh-kaernten.at/fileadmin/user\\_upload/Mitgliedschaft\\_Einverständniserklärung.pdf](http://www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf)