

# Unser Kursplan

Die Kurse finden nur ab einer Teilnehmerzahl von min. **3 Personen** statt.  
Eine Anmeldung ist **24h im Voraus** erforderlich!

Open Gym	24/7 ohne Betreuung	Mit Betreuung zu angegebenen Studio - Kurszeiten		NBF Fortschrittsverfolgung Krafttest + Körperbilder 1 mal im Quartal. Alle Termine findest du in unserer App.			
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor 10:00			Online wake up Yoga (7:15 - 7:45)		Nikos Workout (9:00 - 10:00) (Open Gym)		Sunday Run 8:00 (2-14 km) (Klamer Bucht - Verse)
10:00 - 11:00						Wunschflow Yoga	
11:15 - 12:15						Calisthenics Basics	
17:45 - 18:45	Fundamentals Class	Kettlebell & Core	Yoga Basics	Dynamic Yoga Flow	Challenge of the Month (Open Gym)		
			Calisthenics	Fundamentals Class			
19:00 - 20:00	Calisthenics	Performance Class		Performance Class			
		Mobility					
20:15 - 21:15	Deep sleep Yoga & Meditation						

**Discover:** Erlerne fundamentale Bewegungsmuster für schnellere und nachhaltige Erfolge.

**Improve:** Werde stärker, schneller, muskulöser und lerne tolle Skills oder bereite dich auf den Hyrox vor.

**Open Gym / Outdoor Specials:** Triff dich mit deinen Freunden im Open Gym und gebt gemeinsam vollgas!

**Hybrid:** Teilnahme auch online möglich.

**LIVE.LOVE.MOVE**