

Unser Kursplan

Die Kurse finden nur ab einer Teilnehmerzahl von min. **3 Personen** statt.
Eine Anmeldung ist **6h im Voraus** erforderlich!

Human Basics / Sporttherapie:															
Ein grundlegendes Trainingssystem, welches dir, über ein Krankenkassen geförderten, 12 wöchigen Präventionskurs, außerhalb der Kurszeiten, zeigt, wie du effektiv und nachhaltig weniger Schmerzen und mehr Leistung im Training und Alltag erzielen kannst. Termine werden über's Jahr verteilt stattfinden.															
Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		Open Gym
Vor 10 Uhr					Nikos Workout (9:00 - 10:00) 1				Nikos Workout (9:00 - 10:00) 1				Sunday Run 8:00 (2-14 km) (Klamer Bucht - Verse)		
10:00 - 11:00											Nikos Workout 1		SUNDAY WORKOUT 2h Communityworkout. 1 mal im Monat Mit anschließender Chillrunde		24/7 ohne Betreuung + Mit individuell ausgerichtetem Trainingsplan.
11:15 - 12:15											Crossfit WOD 1				
17:00 - 18:00	Mobility für Rücken & Hüfte (17:00 - 17:30) 3 Crossfit WOD 1		Mobility für Schulter & Nacken (17:35 - 18:05) 3 Crossfit WOD 1		Calisthenics Kids 3 Crossfit WOD 1		Calisthenics Kids 3 Athletik Training Fokus Landmine 1								
18:15 - 19:15	Functional Fundamentals 2 Crossfit WOD 1		Hatha Yoga 3 Athletik Training Fokus Kettlebell 1		Calisthenics Basics 2 Power Yoga 3 Crossfit WOD 1		Crossfit WOD 1 Functional Fundamentals 2		Crossfit WOD 1						
19:30 - 20:30	Weightlifting 1 Calisthenics LVL. 2 2		Hatha Yoga 3 Hyrox Workout 1		Crossfit WOD 1		Hyrox Workout 1								
Discover (Level 1): Erlerne die wichtigsten Trainingstechniken und Bewegungsgrundlagen für die weiterführenden Kurse und ein langfristig gesundes Training.					Improve (Level 2): Werde stärker, schneller & muskulöser. Lerne tolle Skills und schöpfe dein volles Potential aus.					Kidskurse: Start ab 4 Jahre					

*1 = Große Halle , 2 = Kleine Halle , 3 = Yoga Raum

LIVE.LOVE.MOVE