

Unser Kursplan

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

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
Vor 10 Uhr	Functional Basics (8:45 - 9:45)			Kettlebell & Core (6:00 - 7:00)	Nikos Workout (9:00 - 10:00) (Open Gym)		Sunday Run 8:00 (2-14 km) (Klamer Bucht - Verse)	Open Gym	
10:00 - 11:00	Fit im Alter (55+)			Fit im Alter (55+)		Wunschflow Yoga Fundamentals Class		24/7 ohne Betreuung	
11:15 - 12:15						Movement / Mobility	SUNDAY WORKOUT 2h Gruppenworkout: 1 mal im Monat Alle Termine findest du auf unserer Website.		
16:30 - 17:30					Calisthenics				
17:45 - 18:45	Fundamentals Class	Hatha Yoga Kettlebell & Core	Yoga Basics Calisthenics	Fundamentals Class	Challenge of the Month (Open Gym)				Mit individuell ausgerichteten Trainingsplan.
19:00 - 20:00	Calisthenics	Performance Class	Calisthenics Basics	Performance Class Rope Flow / Mobility					
20:15 - 21:15	Deep sleep Yoga & Meditation								

Discover: Erlerne fundamentale Bewegungsmuster für schnellere und nachhaltige Erfolge.

Seniorenkurse: ab 55+

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

Hybrid: Teilnahme auch online möglich.

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

LIVE.LOVE.MOVE