

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)	24/7 ohne Betreuung + Mit individuell ausgerichtetem Trainingsplan.
10:00 - 11:00							Nikos Workout 1	SUNDAY WORKOUT 2h Communityworkout. 1 mal im Monat Mit anschließender Chillrunde	
11:15 - 12:15							Functional Fundamentals 1		
17:00 - 18:00	Mobility für Rücken & Hüfte (17:00 - 17:30) 3	Mobility für Schulter & Nacken (17:35 - 18:05) 3	Functional Fundamentals 2	Calisthenics Kids 2		Athletic Women (Nur Frauen) 1			
	Crossfit WOD 1	Calisthenics Kids 2	Crossfit WOD 1	Functional Fundamentals 1					
18:15 - 19:15	Hatha Yoga 3	Crossfit WOD 1	Hyrox Workout 1	Calisthenics Basics 2	Crossfit WOD 1				
	Functional Fundamentals 2		Athletik Training Fokus Kettlebell 2	Ashtanga Yoga nach AYI 3	Crossfit WOD 1	Functional Fundamentals 2			
19:30 - 20:30	Weightlifting 1		Hatha Yoga 3	Crossfit WOD 1	Hyrox Workout 1				
	Calisthenics LVL. 2 2		Crossfit WOD 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