

Unser Kursplan

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

Human Basics / Sporttherapie:								Open Gym	24/7 ohne Betreuung + Mit individuell ausgerichtetem Trainingsplan.
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
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		
11:15 - 12:15							Functional Fundamentals 1		
17:00 - 18:00	Hatha Yoga 3	Functional Fundamentals 2	Calisthenics Kids 2			Athletic Women (Nur Frauen) 1			SUNDAY WORKOUT 2h Communityworkout. 1 mal im Monat Mit anschließender Chilirunde
	Crossfit WOD 1	Calisthenics Kids 2	Crossfit WOD 1	Functional Fundamentals 1					
18:15 - 19:15	Functional Fundamentals 2	Hyrox Workout 1	Calisthenics Basics 2	Crossfit WOD 1					
	Crossfit WOD 1	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		Hyrox Workout 1					
	Calisthenics LVL. 2 2	Crossfit WOD 1	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