

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) | SUNDAY WORKOUT 2h Communityworkout. 1 mal im Monat Mit anschließender Chillrunde |
| 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 WOD 1 | Calisthenics Kids 2 | Functional Bodybuilding 1 | Functional Fundamentals 1 | | Athletic Women (Nur Frauen) 1 | | |
| 18:15 - 19:15 | Functional Fundamentals 1 | Hyrox Workout 1 | Mobility Unterkörper (18:15-18:45) | Calisthenics Basics 2 | Functional Fundamentals 2 | | | |
| | Athletic Kettlebell 2 | Athletic Kettlebell 2 | Mobility Oberkörper (18:15-18:45) | Ashtanga Yoga nach AVI 3 | Athletic WOD 1 | Athletic WOD 1 | Acro Yoga (18:00 - 19:30) 3 | |
| 19:30 - 20:30 | Weightlifting 1 | Hatha Yoga 3 | | | | | | |
| | Calisthenics LVL. 2 2 | Athletic WOD 1 | Endurance 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