

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	5:30 AM CLUB	5:30 AM CLUB		5:30 AM CLUB	5:30 AM CLUB	1,5h Special 1* / Monat	Sunday Run 8:00 (2-14 km) (Klamer Bucht - Verse)	Open Gym
					Nikos Workout (9:00 - 10:00)			
10:00 - 11:00						Wunschflow Yoga		24/7 ohne Betreuung
						Functional Training		
11:15 - 12:15							SUNDAY WORKOUT 2h Gruppenworkout. 1 mal im Monat Alle Termine findest du auf unserer Website.	Mit individuell ausgerichtetem Trainingsplan.
16:30 - 17:30	Athletik Basics			Mobility / Movement				
17:45 - 18:45	Fundamentals Class	Calisthenics Kids	Beach Yoga 🌴	Fundamentals Class				
		Kettlebell & Core						
19:00 - 20:00	Calisthenics	Hatha Yoga	Fundamentals	Performance Class				
	Muscle Beach Basics 🌴	Muscle Beach Performance 🌴	Calisthenics Basics					
19:30 - 20:30	Deep sleep Yoga & Meditation							

Discover: Erlerne fundamentale Bewegungsmuster für schnellere und nachhaltige Erfolge.

Kidskurse: ab 6 Jahre

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!
5:30 AM Club = Trainingstreff im Open Gym. Kein Kurs!

LIVE.LOVE.MOVE