

Online Kursplan



Montag

Dienstag

Mittwoch

09:00-10:00

Mobility
Online

18:00-18:45

DeepX
Online

8.45 - 9:45

FIT für den Alltag
Online

Donnerstag

Freitag

18:00-19:00

functional
Online

18:00-19:00

Neues und aktuelle
Trainingsvideo

Mobility
Online

Mobility bedeutet Beweglichkeit. Wir zeigen dir wie du ohne Geräte deine natürliche Beweglichkeit deines Körpers wieder herstellt und verbesserst.

DeepX
Online

Ist athletisch, einzigartig und kraftvoll! Ein stetiger Wechsel zwischen Spannung und Entspannung bringt auch dich zum Schwitzen. Ein leidenschaftliches Training, um deine Komfortzone zu erweitern!

FIT - für den Alltag
Online

Lerne hier deinen Körper wieder (schmerz-)frei zu bewegen. Alltagsgegenstände und Übungen ohne Geräte helfen dir wieder Kraft in deine Alltagsbewegungen zu bringen.

functional
Online

Im „functional“ kommen alle unsere Athleten auf ihre Kosten. Ein Zirkeltraining oder ein Ganzkörper Workout bringen dich an deine Grenzen.

Neues und aktuelle
Trainingsvideo

Wir zeigen dir wie du dich auch außerhalb unserer Online Kurse fit halten kannst. Du findest immer neue Videos in unserer App.