

Kursplan

Montag

Dienstag

Mittwoch (Outdoor)

8:30 - 10.00

Open Gym - freies Training

8.45 - 9:45

Pilates

17:30-18:10

Street- &
Park Fitness
(Outdoor)

18:15-19:15

DeepWork™ 

10:00-12:00

Open Gym - freies Training

Donnerstag

Freitag

Samstag

08:45-9:45

Fit für den Alltag

9:00-10:00

Mobility - Werde Beweglicher

10:00-11:00

functional Special

17:30-18:45

Open Gym - freies Training

10:00-11:30

Open Gym - freies Training

11:00-12:00

Open Gym - freies Training

18:10-18:55

M.A.X

19:00-20:30

Open Gym - freies Training

Unsere Kursinhalte

Mobility
Werde beweglicher!

- Mobility bedeutet Beweglichkeit. Mehr Beweglichkeit heißt höhere Lebensqualität. Lass deine Muskelketten und Bindegewebe durch spezielle Übungen und faszienlösende Kleingeräte wieder miteinander agieren und deinen Bewegungsapparat zu verbessern.

Faszientraining

- Dein Bindegewebsstrukturen werden in langsamen und gezielten Beweglichkeitsübungen gelockert, trainiert und wieder in ihre Form gebracht. Verklebungen werden gelöst, sodass deine Muskeln dich wieder in vollem Bewegungsumfang unterstützen können.

Open Gym - freies Training

- Hier trainierst du in Beisein und gern auch unter Anleitung unserer Coaches mit unseren exklusiven Equipment zu deiner freien Verfügung.

SLING - Training

- An speziellen Gurten trainierst du unter Einsatz deines eigenen Körpergewichtes alle Muskelgruppen. Das rein funktionelle Training dosierst du durch verschiedene Winkel und Übungsvariationen an den Schlingen.

Dynamic Streching

- Bereite dich bestmöglich auf dein Training vor. Gezielte Ganzkörperübungen helfen dir deine Leistung zu steigern und dein Verletzungsrisiko zu minimieren.

M.A.X.®

- M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

FIT - für den Alltag

- Lerne hier deinen Körper wieder (schmerz-)frei zu bewegen. Kleingeräte wie Minibands und Therabänder, aber auch Übungen ohne Geräte helfen dir wieder Kraft in deine Alltagsbewegungen zu bringen.

functional beginner

- Der „functional beginner“ liegt in einer Open Gym - Zeit und zeigt unseren Einsteigern möglich Übungen mit unseren exklusiven Equipment und steuert Partnerübungen unter den Athleten.

functional Special

- Im „functional Special“ kommen alle unsere Athleten auf ihre Kosten. Hier erfährst du während deiner Open Gym - Zeit Special- und Athletikübungen mit unserem exklusiven Equipment auf höchstem Niveau.