

Kursplan

Montag

8:00 - 9:00	Faszientraining
9:00 - 10:00	Open Gym - freies Training

Dienstag

17:45-18:45	Kraft & Ausdauer functional circle
19:00-20:00	Kraft & Ausdauer functional circle
20:00-21:00	Open Gym - freies Training

Mittwoch

8:00 - 9:00	functional circle - Einsteiger
-------------	--------------------------------

Donnerstag

18:00-19:00	Mobility & Strength
-------------	---------------------

Freitag

8:00-9:00	Open Gym - freies Training
-----------	----------------------------

Samstag

9:00-10:00	Open Gym - freies Training
9:00-10:00	functional circle

wöchentlicher
Wechsel

Neu

Unsere Kursinhalte



Open Gym - freies Training

- Hier trainierst du in Beisein und gern auch unter Anleitung unserer Coaches mit unserem exklusiven Equipment zu deiner freien Verfügung oder nach deinem von uns erstellten individuellen Trainingsplan.

Kraft & Ausdauer

- Beim Kraft & Ausdauer trainierst du mit verschiedenen Geräten die Funktionalität deiner Muskelgruppen und dein Gleichgewicht. Die Schwerpunkte werden bei jedem Training neu gesetzt, sodass du ausgewogene Trainingserfolge erzielst.

Faszientraining

- Lerne hier deinen Körper wieder (schmerz-)frei zu bewegen. Gezielte Übungen sollen dein Gewebe um die Muskulatur „befreien“ und ihre natürliche Form und Funktion wieder herstellen. Spüre den deutlichen Unterschied in deiner gesamten Beweglichkeit nach deinem regelmäßigen Training.

functional circle

- Im „functional circle“ kommen alle unsere Athleten und die, die es noch werden möchten auf ihre Kosten. Hier erfährst du in einem Zirkeltraining spezielle Trainingsübungen mit unseren exklusiven Equipment.

functional circle - Einsteiger

- Beim „functional circle - Einsteiger“ werden zu Beginn des Kurses alle Gelenke ausreichend bewegt und Muskeln erwärmt. Dann startest du in ein moderates Zirkeltraining, was sich auf Ausdauerübungen und Kraftübungen der großen Muskelgruppen konzentriert. Dieser Kurs ist perfekt für Einsteiger in das funktionelle Training und bietet durch klare Übungen eine geringe Verletzungsgefahr.

Mobility & Strength

- Ein wunderbares Training für alle die fit und beweglich im Alltag werden und bleiben möchten. Kleingeräte wie Minibands, Therabänder, Ioball's, aber auch Übungen ohne Geräte helfen dir wieder Kraft in deine Alltagsbewegungen zu bringen.