

Kursplan

Montag

8:30 - 10:30	Open Gym - freies Training
18:00-19:00	DeepWork
19:00-20:30	Open Gym - freies Training

Dienstag

8.45 - 9:45	Pilates Präventionskurs 	18:00-18:45	M.A.X.
10:00-12:00	Open Gym - freies Training	18:50-19:20	Dynamic Streching
		19:30-20:30	Open Gym - freies Training

Mittwoch

Donnerstag

8:45-09:45	FIT für den Alltag
16:00-18:00	Open Gym - freies Training
18:00-19:00	Pilates Präventionskurs 

Freitag

08:30-11:30	Open Gym - freies Training
-------------	----------------------------

Samstag

10:00 11:00	functional Special
9:30-11:00	Open Gym - freies Training

Unsere Kursinhalte



Pilates Präventionskurs

- Hier ist nicht entscheidend wie oft eine Übung wiederholt wird, wichtiger ist die Korrektheit der Bewegungsausführung und die Kontrolle über den gesamten Körper. Alle Bewegungen entspringen aus der Körpermitte = CORE und fließen in die Extremitäten.

Open Gym - freies Training

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

DeepWork®

- Ist athletisch, einzigartig und kraftvoll! Ein stetiger Wechsel zwischen Spannung und Entspannung bringt auch dich zum Schwitzen. Nach dem Prinzip von Yin und Yang erfährst du Atemtechniken, ebenso wie einfache und komplexe Übungen, bei denen deine Kraftreserven restlos aufgebraucht werden. Ein leidenschaftliches Training, um deine Komfortzone zu erweitern!

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 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.