

Kursplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

8:00 - 9:00

Faszientraining

15:00-16:30

Open Gym - freies Training

6:30-8:00

Open Gym - freies Training 

9:00 - 11:00

Open Gym - freies Training

17:45-18:15

Mobility 

8:00 - 9:00

Mobility & Strength 

18:15-19:00

functional Training **M.A.X.** 

9:00 - 11:00

Open Gym - freies Training

19:00-20:30

Open Gym - freies Training

Donnerstag

Freitag

Samstag

18:00-19:00

 Sling

DeepWork™

6:30-8:00

Open Gym - freies Training

9:30-11:00

Open Gym - freies Training

10:00 10:30

functional workout
(Tabata Training)

Gerade KW  Ungerade KW

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.

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!

Sling

- 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.

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 Workout

- Im „functional Workout“ kommen alle unsere Athleten und die, die es noch werden möchten auf ihre Kosten. Hier erfährst du während deiner Open Gym - Zeit spezielle Trainingsübungen mit unserem exklusiven Equipment.

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.

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.