

Unser Kursplan

Die Kurse finden nur ab einer Teilnehmerzahl von min. **3 Personen** statt.
Eine Anmeldung ist **24h im Voraus** erforderlich!

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Open Gym
Vor 10 Uhr					Nikos Workout (9:00 - 10:00)		Sunday Run 8:00 (2-14 km) (Klamer Bucht - Verse)	Open Gym
10:00 - 11:00					Stretch and Relax (10:15 - 10:45)	Nikos Workout Ashtanga Yoga Nach AYI-Methode		24/7 ohne Betreuung + Mit individuell ausgerichtetem Trainingsplan.
11:15 - 12:15							SUNDAY WORKOUT 2h Gruppenworkout. 1 mal im Monat Alle Termine findest du auf unserer Website.	
16:30 - 17:30	Mobility für Rücken & Hüfte (17:00 - 17:30)	Functional Training LVL. 2		Mobility für Schulter & Nacken (17:00 - 17:30)				
17:45 - 18:45	Functional Training LVL. 1	Calisthenics Kids Beginner Kettlebell & Core	Parkour & Flow Movement	Functional Training LVL. 2				
19:00 - 20:00	Calisthenics LVL. 2	Hatha Yoga Functional Training LVL. 3	Functional Training LVL. 1 Calisthenics LVL. 1	Functional Training LVL. 3				
20:15 - 21:15			Essential Yoga					

Discover (Level 1): Erlerne fundamentale Bewegungsmuster für ein effektives Training und langfristige Gesundheit.

Improve (Level 2): Werde stärker, schneller & muskulöser. Lerne tolle Skills und entwickle ein neues Körpergefühl.

Play and Connect (Level 3): Bereite dich im hochintensivem Training auf den Hyrox und andere Wettkämpfe vor.

Open Gym Specials: Triff dich mit deinen Freunden im Open Gym und gebt gemeinsam Vollgas! Eingetragene "Kurse" werden von einem Mitglied (keinem offiziellen Trainer) geleitet.

Kidskurse: Start ab 4 Jahre

LIVE.LOVE.MOVE