Kursplan

SportManufaktur WEIMAR

Montag

8:00 – 9:00	Faszientraining
9:00 – 10:30	Open Gym – freies Training

Dienstag

17:45-18:30	functional circle
18:45-19:30	functional circle
19:30-20:30	Open Gym – freies Training

Mittwoch

8:00 – 9:00	Mobility & Strength

Donnerstag

18:00-18:30	Dynamic Streching
18:30-19:00	Kettlebell Kraft- und Techniktraining vs. M.A.X.
Jeder 1. Do. im Monat: 18:00–19:00	Deep Work ™

Freitag

08:00-9:00	Open Gym – freies Training

Unsere Kursinhalte

SportManufaktur WEIMAR

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.

Dynamic Streching

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

Kettlebell Kraft – und Techniktraining

- mit der Kettlebell (=Kugelhantel) trainierst du Kraft, Kondition und Koordination. Mit nur einem Gerät in unterschiedlichen Gewichtsgrößen kannst du deinen ganzen Körper fordern, egal auf welchen Fitness-Level du dich gerade befindest.

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 Trainigsübungen mit unseren 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.

Deep Work

- Ist athletisch, einzigartig und kraftvoll! Nach dem Prinzip von Yin und Yang erfährst du Atemtechniken, ebenso wie einfache und komplexe Übungen. Ein leidenschaftliches Training, um deine Komfortzone zu erweitern!