

# Kursplan

## Montag

8:30-11:00

Open Gym - freies Training

## Dienstag

07:30-08:30

Early Bird - functional  
Beginner

9:00 - 10:00

FIT - für den Alltag

10:00-12:00

Open Gym - freies Training

17:30-18:00

Dynamic Streching 

18:10-19:00

M.A.X Training 

## Mittwoch

17:30-18:10

Faszientraining

18:15-19:00

Sling Training

18:00-20:00

Open Gym - freies Training

## Donnerstag

7:30-11:00

Open Gym - freies Training

17:30-20:30

Open Gym - freies Training

18:00-19:00

functional Beginner

## Freitag

9:00-10:00

Mobility - Werde Beweglicher

10:00-11:30

Open Gym - freies Training

## Samstag

9:30 10:30

functional Special

9:30-10:30

Open Gym - freies Training

# Unsere Kursinhalte

**Mobility**  
Werde beweglicher!

- Mobility bedeutet Beweglichkeit. Mehr Beweglichkeit heißt höhere Lebensqualität. Lass deine Muskelketten und Bindegewebe durch spezielle Übungen und faszienlösende Kleingeräte wieder miteinander agieren und deinen Bewegungsapparat zu verbessern.

**Faszientraining**

- Dein Bindegewebsstrukturen werden in langsamen und gezielten Beweglichkeitsübungen gelockert, trainiert und wieder in ihre Form gebracht. Verklebungen werden gelöst, sodass deine Muskeln dich wieder in vollem Bewegungsumfang unterstützen können.

**Open Gym - freies Training**

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

**SLING - Training**

- 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.

**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 beginner**

- Der „functional beginner“ liegt in einer Open Gym - Zeit und zeigt unseren Einsteigern möglich Übungen mit unseren exklusiven Equipment und steuert Partnerübungen unter den Athleten.

**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.