

#Flächenkurse

- Deine Daily Dates -

Du brauchst Motivation, neue Übungen oder einfach nur geniale Workouts!?! – Komm' in unser Kleingruppentraining. Ohne Anmeldung, Format aussuchen und mitmachen. Weitere Info's beim Trainer.

We love to fit you

MO
Montag

17:40 - 18:00
TRX® Flow

18:00 - 18:20
TRX® Workout

18:30 - 19:15
Functional Fitness

DI
Dienstag

17:30 - 17:50
TRX® Workout

18:00 - 18:45
Functional Power

18:50 - 19:10
Bauch Express

MI
Mittwoch

18:00 - 18:20
TRX® Workout

18:30 - 19:15
Functional Fitness

19:15 - 19:35
Bauch Express

DO
Donnerstag

-

FR
Freitag

16:40 - 17:00
TRX® Flow

17:00 - 17:20
TRX® Workout

17:30 - 18:15
Functional Power

SA
Samstag

11:00 - 11:20
TRX® Flow

11:20 - 11:40
TRX® Workout

SO
Sonntag

10:00 - 10:20
TRX® Flow

10:20 - 10:40
TRX® Workout

10:40 - 11:00
Bauch Express

Trx[®] Workout

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining vereint Körperspannung und Kräftigung zu einem effektiven Workout nur mit Deinem Körpergewicht.

Trx[®] Flow

Dehnen & kräftigen mit Hilfe des TRX[®] und Übungen aus dem traditionellen Yoga.

Functional Fitness

Intervalltraining. Kombination aus Fitnesstraining mit Kraftstationen unter Einsatz von Functional Tools.

Functional Power

Krafttraining. Stationsbetriebenes, klassisches Langhanteltraining mit Ausgleichsübungen. Neue Formate.

Bauch Express

Der Klassiker von Crunch bis Plank. Mit viel Motivation zum starken Bauch & Rücken.

Auf der Veranstaltung werden Film- und Tonaufnahmen sowie Fotos gemacht, mit deren auch späteren Verwendung Sie sich durch den Besuch der Veranstaltung einverstanden erklären.

we ♥ to fit you

Gültig ab 15.01.2025