

# #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*

**18:00 - 19:00**  
Hyrox Prep

**DI**  
*Dienstag*

**18:00 - 18:30**  
Push your Limits

**18:30 - 18:50**  
Core Games

**MI**  
*Mittwoch*

**18:00 - 19:00**  
Functional Fun

**DO**  
*Donnerstag*

**18:00 - 19:00**  
Athletic Circuit

## Functional Fun

Lass dich überraschen! In diesem Kurs erlebst Du abwechslungsreiche Übungen und viele Elemente die du aus anderen Kursen kennst.

## Athletic Circuit

Steigere deine Grundlagenausdauer und verbessere dein Herz-Kreislaufsystem durch hochintensives Kraft- und Ausdauertraining.

## Core Games

Stelle deinen „Core“ mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen für Rumpf und Bauch auf die Probe!

## Functional Training "Hyrox Prep"

Mach Dich fit für Deinen Wettkampf. Kraft, Ausdauer und jede Menge Fun in wechselnden Formaten.

## Push Your Limits

Gehe an Deine Grenzen! Wechselnde Kräftigungsübungen gepaart mit intensiven Ausdauer Intervallen bringen Dich ordentlich ins Schwitzen.

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 15.02.2026