

# 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  
Functional Fitness

**DI**  
*Dienstag*

18:00 - 19:00  
Booty Pump

**MI**  
*Mittwoch*

18:00 - 19:00  
Functional Power

**DO**  
*Donnerstag*

18:00 - 19:00  
Athletic Circle

**FR**  
*Freitag*

18:00 - 19:00  
Functional Fitness

# Functional Fitness

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

# Functional Power

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

# Athletic Circle

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

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