

GROUPFITNESSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
P♀wer H♀ur 10:05 - 11:00 *mit Kinderbetreuung			TRX 09:30 - 10:25	TRX Circuit 06:30 - 07:15	
		HYROX 12:15 - 13:00			Modified Strong(wo)man Training 10:00 - 11:00
					
TRX 18:00 - 18:55	Bootcamp 18:30 - 19:25	Body Composition Training 19:15 - 20:00	Mobility & Endurance 18:45 - 19:40	Body Composition Training 16:15 - 17:00	
Mobility & Strength 19:00 - 19:55	HYROX 19:40 - 20:25	Mobility (Hybrid: vor Ort und online) 19:15 - 20:00		HYROX 18:30 - 19:15	

STUNDENBESCHREIBUNG

Modified Strong(wo)man Training: Schwere Gewichte von A nach B bewegen – das macht MST so effektiv! Inspiriert von klassischen Strongman-Übungen verbindet es funktionelle Kraft, Ausdauer und Stabilität. Schlitten schieben oder ziehen, schwere Gegenstände tragen. Der ganze Körper wird gefordert, Kraft, Athletik und mentale Stärke gesteigert. Ein intensives Workout mit maximalem Spassfaktor!

Body Composition Training: Ein 30- bis 40-minütiges Kraft-Intervall-Training, das Muskelaufbau und Fettverbrennung optimal kombiniert. Variationen von Grundübungen wie Squats, Bankdrücken und Latpulldown/Klimmzügen sorgen für Abwechslung und Intensität. Geeignet für jedes Level – ein effektives Ganzkörpertraining!

Mobility & Strength: Mobilität trifft Kraft! Im ersten Drittel der Stunde liegt der Fokus auf Beweglichkeit, danach folgt intensives Krafttraining in komplexen Abläufen ohne Pausen. Das verbessert Kraft, Stabilität und Mobilität zugleich und sogar dein Herz-Kreislauf System kommt auf seine Kosten. Dank durchdachter Übungsauswahl und professioneller Betreuung holst du das Maximum aus deinem Training!

Mobility & Endurance: Mobilität & Ausdauer in einer Stunde: 15–20 Min. Mobility für Beweglichkeit, gefolgt von 30 Min. Ausdauer im kontrollierten Tempo (Ruder, Ski-Erg, Airbike & Co.). Ziel: solide Grundlagenausdauer ohne Erschöpfung. Ideal für Einsteiger:innen, Hyrox-Athlet:innen und alle, die Herz-Kreislauf, Regeneration und Energie im Alltag stärken wollen.

Mobility: Löse Verspannungen, verbessere deine Beweglichkeit und unterstütze deine Regeneration! Diese Stunde hilft dir, Alltagsbewegungen leichter auszuführen, Verletzungen vorzubeugen und deine Haltung zu optimieren. Trainiere flexibel – vor Ort oder online via Zoom – und spüre den Unterschied in deinem Körper!

HYROX: Das ultimative Kraft- & Ausdauer-Workout! HYROX kombiniert funktionelle Kraftübungen mit Cardio-Elementen und bringt deine Fitness auf das nächste Level. Ob als Wettkampfvorbereitung oder zur allgemeinen Leistungssteigerung – dieses Training macht dich stärker, schneller und ausdauernder. Stelle dich der Herausforderung und erlebe HYROX-Power!

Bootcamp: Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r – in unserem Bootcamp kommt jede*r auf seine Kosten. Dich erwartet ein intensives Ganzkörperworkout, das Ausdauer und Kraft mit Intervalltraining auf das nächste Level bringt. Indoor oder outdoor trainieren wir mit Bändern, Slamballs, Kettlebells, Tennisbällen und Körpergewicht. Optional: Box-Elemente mit Profi Gügi – für alle spannend und individuell!

Power Hour: Power Hour - Das kraftvolle Frauen-Workout für einen starken Start in die Woche! Egal, ob du nach der Rückbildung sicher ins Krafttraining zurückfinden möchtest, dich an Sprünge und intensive Bewegungen (Thema Beckenboden) herantasten willst oder gezielt Muskeln aufbauen möchtest – hier trainierst du effektiv, sicher und mit viel Motivation. Werde stärker, fitter und fühl dich einfach gut – in einer unterstützenden Community, die dich pusht!

TRX: Maximale Effektivität mit dem eigenen Körpergewicht! Mit TRX trainierst du Kraft, Ausdauer und Stabilität in einem Ganzkörper-Workout. Die Schlingen fordern deine Tiefenmuskulatur, verbessern deine Beweglichkeit und bringen dich auf ein neues Fitnesslevel – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Ein abwechslungsreiches Training, das dich herausfordert und motiviert!