



KURSPLAN

WHATSAPP
KURSGRUPPE



AB 01.04.2024

MONTAG

18:00 - 19:00 UHR:
OPEN WOD BEGINNER

19:15 - 20:15 UHR:
OPEN WOD BASIC

DIENSTAG

18:00 - 19:00 UHR:
OPEN WOD BASIC

19:15 - 20:15 UHR:
GYMNASTICS & WOD

MITTWOCH

18:00 - 19:15 UHR:
BARBELL & WOD

DONNERSTAG

18:00 - 19:00 UHR:
OPEN WOD COMMUNITY

19:15 - 20:15 UHR:
OPEN WOD COMMUNITY

OHNE COACH

FREITAG

10:00 - 11:00 UHR:
OPEN WOD BASIC

18:00 - 19:00 UHR:
SKILL & WOD

19:15 - 20:15 UHR:
CORE & MOBILITY

SAMSTAG

12:00 - 13:00 UHR
OPEN WOD COMMUNITY

OHNE COACH

SONNTAG

11:00 - 12:00 UHR:
OPEN WOD TEAM

-MINDESTTEILNEHMERZAHL: 4 PERSONEN / KURS

-MAXIMALTEILNEHMERZAHL: 10 PERSONEN / KURS

-AN-/ABMELDUNG BIS 14:00 UHR DES KURSTAGES

-NO-SHOW-GEBÜHR 5€ (BEI ZU SPÄTER ODER OHNE ABMELDUNG)

-NO-SHOW-GEBÜHR MUSS VOR NÄCHSTER KURSTEILNAHME BEGLICHEN WERDEN!



KURSBESCHREIBUNG



WHATSAPP
KURSGRUPPE

OPEN WOD BEGINNER

UNSER GANZHEITLICHES FUNKTIONS- UND KRAFTTRAINING NAMENS OPEN WOD BEGINNER, IST EINE DYNAMISCHE UND VIELSEITIGE TRAININGSMETHODE, DIE DARAUF ABZIELT, DEINE FITNESS AUF GANZHEITLICHE WEISE ZU VERBESSERN. IN DIESEM KURS WIRST DU IN FUNKTIONALE BEWEGUNGEN UND GANZKÖRPERÜBUNGEN EINGEFÜHRT, DIE DEINE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN UND DICH AUF DEN WEG ZU EINER GESUNDEN UND AKTIVEN LEBENSWEISE BRINGEN.

OPEN WOD BASIC

DER OPEN WOD BASIC KURS IST UNSER FORTGESCHRITTENES GANZKÖRPER- UND LEISTUNGS-TRAINING, FÜR TEILNEHMER DIE BEREITS ÜBER GRUNDLEGENDE ERFAHRUNGEN IM FUNKTIONELLEN TRAINING VERFÜGEN UND IHRE FITNESS AUF DAS NÄCHSTE LEVEL BRINGEN MÖCHTEN. DIESER KURS BAUT AUF DEN ERLERNTEN GRUNDLAGEN AUF UND BIETET ANSPRUCHSVOLLERE WORKOUTS, UM DEINE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT WEITER ZU STEIGERN UND NEUE HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN.

OPEN WOD ENDURANCE

UNSER OPEN WOD ENDURANCE WORKOUT IST EIN SPEZIELL GESTALTETES TRAINING, DAS DARAUF ABZIELT, DEINE AUSDAUER UND KONDITION ZU STEIGERN. IN DIESEM WORKOUT WIRST DU DICH IN VERSCHIEDENEN HERZ-KREISLAUF-ÜBUNGEN UND AKTIVITÄTEN ENGAGIEREN, UM DEINE CARDIORESPIRATORISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU VERBESSERN UND DEINE ALLGEMEINE AUSDAUER ZU STÄRKEN.

OPEN WOD TEAM

UNSER OPEN WOD TEAM WORKOUT IST EIN MOTIVIERENDES UND SPASSIGES TRAINING, DAS DARAUF ABZIELT, DIE STÄRKEN JEDES EINZELNEN ZU NUTZEN UND DIE TEAMARBEIT ZU FÖRDERN. IN DIESEM WORKOUT WERDEN TEILNEHMER IN TEAMS AUFGETEILT, UM GEMEINSAM AN VERSCHIEDENEN HERAUSFORDERUNGEN ZU ARBEITEN UND SICH GEGENSEITIG ZU UNTERSTÜTZEN, UM DIE GESTECKTEN ZIELE ZU ERREICHEN.

GYMNASTICS & WOD

EGAL OB ANFÄNGER ODER MIT VORERFAHRUNG - UNSER KURS BIETET DIR EINE EINLADENDE UMGEBUNG, UM DIE GRUNDLAGEN DER GYMNASTIK ZU ERLERNEN. UNTER PROFESSIONELLER ANLEITUNG WIRST DU VERSCHIEDENE BEWEGUNGEN, VON MUSCLE UPS ÜBER HANDSTAND BIS HIN ZU PISTOL SQUATS UND VIELES MEHR, KENNENLERNEN. DIE KOMBINATION AUS KOORDINATION, FLEXIBILITÄT UND KRAFTTRAINING WIRD DEIN KÖRPERGEFÜHL GANZHEITLICH VERBESSERN. DER KURS WIRD MIT EINEM KLEINEN WORKOUT MIT SCHWERPUNKT GYMNASTICS ABGERUNDET.

BARBELL & WOD

DIESER KURS VEREINT ARBEIT AN DER LANGHANTEL (BARBELL) UND INTENSIVE WORKOUTS (WODS). AN DER BARBELL ERLERNT ODER VERFEINERT IHR EURE TECHNIK IN SÄMTLICHEN ÜBUNGEN WIE BACKSQUAT, FRONTSQUAT, DEADLIFT, SNATCH, CLEAN & JERK, THRUSTER, UVM. ERLEBE EINE EINZIGARTIGE KOMBINATION AUS TECHNIKTRAINING, KRAFTAUFBAU UND AUSDAUERTRAINING. FÜR ALLE FITNESSLEVEL GEEIGNET - SEI BEREIT, DICH HERAUSZUFORDERN UND DEINE ZIELE ZU ÜBERTREFFEN.

CORE & MOBILITY

STÄRKE DEINE MITTE UND VERBESSERE DEINE BEWEGLICHKEIT! UNSER CORE & MOBILITY-KURS BIETET DIR EINE MISCHUNG AUS GEZIELTEM CORE-TRAINING UND DYNAMISCHEN MOBILITY-ÜBUNGEN. GENIESSE EINE ENTSPANNTE ATMOSPHÄRE, WÄHREND DU DEINE RUMPFKRAFT AUFBAUST UND BEWEGLICHER WIRST. FÜR ALLE FITNESSLEVELS GEEIGNET - KOMM VORBEI UND ENTDECKE, WIE DU DEINE FITNESS AUF EIN NEUES LEVEL HEBEN KANNST!

OPEN WOD COMMUNITY

TRAINIERE SELBSTSTÄNDIG MIT VORGEGEBENEN WORKOUTS GESCHRIEBEN VON COACHES DER HI5BOX, WÄHREND DU VON DER GEMEINSCHAFT UNTERSTÜTZT WIRST. ERREICHE DEINE FITNESSZIELE IN EINEM MOTIVIERENDEN UMFELD, EGAL OB DU EIN ERFAHRENER ATHLET BIST ODER GERADE ERST ANFÄNGST. WERDE TEIL UNSERER COMMUNITY UND FINDE DIE STRUKTUR UND UNTERSTÜTZUNG, DIE DU BRAUCHST, UM ERFOLGREICH ZU SEIN!

SKILL & WOD

IN DIESEM KURS LIEGT DER FOKUS AUF DER AUSFÜHRUNG & TECHNIK EINER BESTIMMTEN ÜBUNG. SCHWERPUNKT IST DAS ERLERNEN NEUER SKILLS, BZW. DAS VERBESSERN BEREITS BEKANNTER ÜBUNGEN. DAS TRAINING IST IN 4 TEILEN AUFGEBAUT: WARM UP - SKILL - WOD - COOL DOWN.