

KURS PLAN

AB 04.11.2024

SCAN ME!

FÜR DIE
KURSANMELDUNG!

WHATSAPP
KURSGRUPPE



	09:00 UHR	18:00 UHR	19:15 UHR
MONTAG	Open WOD Basic	Open WOD Beginner	Open WOD Basic
DIENSTAG		Skill & WOD	Open WOD Advanced
MITTWOCH		Barbell & WOD	
DONNERSTAG		Open WOD Beginner	Open WOD Basic
FREITAG	Open WOD Basic	Skill & WOD	Core & Mobility
SAMSTAG	Open WOD Communtiy	Open WOD Community	
SONNTAG	Open WOD Team		

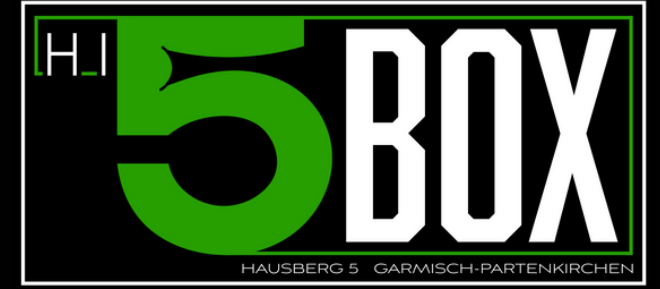
KURSREGELN:

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen/Kurs
Maximalteilnehmerzahl: 10 Personen/Kurs
An-/Abmeldung **bis 14:00 Uhr** des Kurstages
(Vormittagskurse **bis 23:00 Uhr** des Vortages)
No-Show-Gebühr **5€** (bei zu später oder ohne
Abmeldung)
No-Show-Gebühr muss **vor nächster
Kursteilnahme beglichen werden!**



**HI5BOX
FUNCTIONAL FITNESS!**

KURS BESCHREIBUNG



UNSERE KLASSIKER:

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 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.

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!

FÜR DIE LEHRBEGIERIGEN:

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.

BARBELL & WOD

Dieser Kurs vereint Arbeit an der Langhantel (Barbell) und intensive Workouts (WODs). An der Barbell erlernst oder verfeinerst du deine 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.

FÜR FORTGESCHRITTENE:

OPEN WOD ADVANCED

Der Open WOD Advanced ist ein intensiver Fitnesskurs für erfahrene Athleten, die ihre Leistungsfähigkeit auf das nächste Level heben wollen. Hier erwarten dich anspruchsvolle Workouts, die technisches Können, Kraft und Ausdauer erfordern. Dieser Kurs ist ausschließlich für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet, die bereits umfassende Erfahrung mit komplexen Bewegungsabläufen haben. Wenn du das Ziel hast, am Open WOD Advanced teilzunehmen, empfehlen wir dir, regelmäßig die Kurse Skill & WOD sowie Barbell & WOD zu besuchen. Dort kannst du gezielt alle notwendigen Fähigkeiten und Techniken erlernen, um sauber und sicher am Advanced-Level teilzunehmen.