

# KURS PLAN

AB 31.03.2025

SCAN ME!

FÜR DIE  
KURSANMELDUNG!

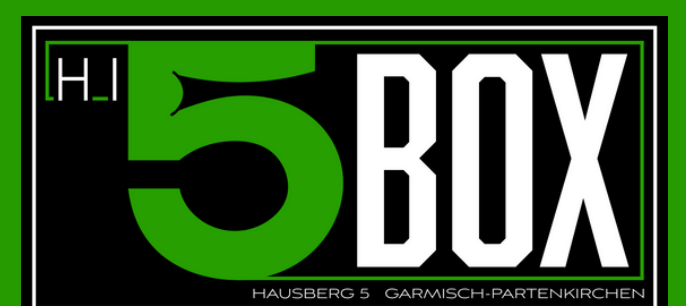
WHATSAPP  
KURSGRUPPE



	09:00 UHR	18:00 UHR	19:15 UHR
MONTAG		Open WOD	Open WOD
DIENSTAG		Open WOD Endurance	Skill & WOD
MITTWOCH		Barbell & WOD	
DONNERSTAG		Open WOD	Open WOD
FREITAG	Open WOD	Open WOD	Core & Mobility
SAMSTAG	Schönes Wochenende!	Schönes Wochenende!	Schönes Wochenende!
SONNTAG	Schönes Wochenende!	Schönes Wochenende!	Schönes Wochenende!

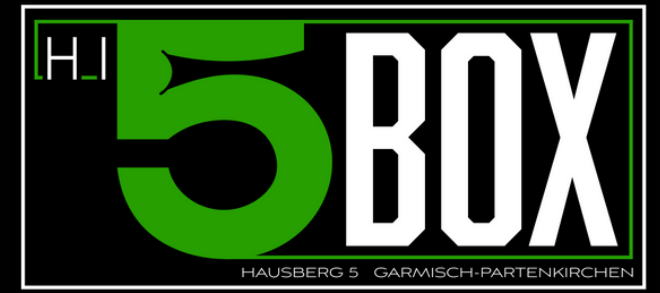
## KURSREGELN:

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen/Kurs  
Maximalteilnehmerzahl: 15 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

Unser Open WOD ist ein dynamisches und effektives Ganzkörpertraining, das darauf ausgelegt ist, deine Kraft, Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit zu verbessern. Jedes Workout besteht aus drei strukturierten Teilen: einem gezielten Warm-up, das deinen Körper optimal auf die Belastung vorbereitet, einem Kraft- oder Technikteil, in dem du deine Skills und deine grundlegende Kraftentwicklung vertieft, und einem abschließenden Metcon (Metabolic Conditioning). Das Metcon ist eine hochintensive Trainingseinheit, die darauf abzielt, deine kardiovaskuläre Fitness und muskuläre Ausdauer gleichzeitig zu verbessern. Hier erwarten dich abwechslungsreiche Workouts mit funktionellen Übungen, die in vorgegebenen Zeitintervallen oder mit einem bestimmten Wiederholungsziel durchgeführt werden. Diese Kombination aus Intensität und gezieltem Krafttraining sorgt für maximale Effizienz und Fortschritt – unabhängig von deinem aktuellen Fitnesslevel. Alle Übungen lassen sich individuell skalieren, sodass du egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener jederzeit sicher und herausfordernd trainieren kannst. Unsere erfahrenen Coaches begleiten dich durch das Workout, korrigieren deine Technik und helfen dir dabei, deine persönlichen 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!

## FÜR DIE LEHRBEGIERIGEN:

### SKILL & WOD

Im Skill & WOD Kurs steht das Erlernen und Verbessern spezifischer Bewegungen im Mittelpunkt. Egal, ob du einen neuen Skill meistern oder deine Technik bei einer bereits bekannten Übung verfeinern möchtest – dieser Kurs bietet dir die perfekte Möglichkeit, dich weiterzuentwickeln. Durch gezielte Technik-Drills, individuelle Anpassungen und die Betreuung durch unsere Coaches ist der Kurs für alle Leistungsstufen geeignet, da jede Bewegung an das individuelle Niveau angepasst werden kann. Das Training ist in vier strukturierte Teile gegliedert: Wir starten mit einem Warm-Up, das deinen Körper gezielt auf die anstehende Bewegung vorbereitet. Anschließend folgt der Skill-Teil, in dem eine spezifische Übung detailliert erarbeitet wird – mit Fokus auf sauberer Technik, Progressionen und Kontrolle. Danach erwartet dich ein Metcon (Metabolic Conditioning), ein intensives Workout, das die erlernte Bewegung integriert und deine Kraft, Ausdauer und allgemeine Fitness fordert. Zum Abschluss sorgt ein Cool-Down für eine optimale Regeneration und Beweglichkeit. Egal, ob du gerade erst beginnst oder bereits Erfahrung hast – dieser Kurs gibt dir die Möglichkeit, dich individuell weiterzuentwickeln und deine Fähigkeiten gezielt zu verbessern.

### BARBELL & WOD

Dieser Kurs vereint Arbeit an der Langhantel (Barbell) und intensive Workouts (WODs). An der Barbell erlernst oder verfeinert ihre 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 DIE AUSDAUERSPEZIALISTEN:

### OPEN WOD ENDURANCE

Open WOD Endurance ist die perfekte Einheit für alle, die ihre konditionelle Ausdauer verbessern und sich richtig auspowern möchten. Im Gegensatz zu anderen Kursformaten liegt der Fokus hier nicht auf Kraft oder Technik, sondern auf einer durchgängigen, intensiven Belastung. Dich erwartet ein längeres Workout mit ausdauerlastigen Übungen, wenig Zusatzgewicht, aber hoher Wiederholungszahl, um deine kardiovaskuläre Fitness, muskuläre Ausdauer und mentale Stärke zu fördern. Nach einem gezielten Warm-Up geht es direkt ins Workout, das auf durchgehende Bewegung ausgelegt ist – mit Elementen wie Laufen, Rudern, Bodyweight-Übungen oder leichten Kettlebell- und Langhantelbewegungen. Das Ziel: Kopf ausschalten, Rhythmus finden und bis zum Schluss durchziehen. Ganz egal, auf welchem Fitnesslevel du dich befindest – unsere Coaches helfen dir, das Workout an deine individuellen Möglichkeiten anzupassen.