

WELCHER KURS PASST ZU MIR?

FUNDAMENTALS

Du möchtest mit CrossFit starten, hast aber noch nie mit einer Langhantel trainiert? Olympisches Gewichtheben und Gymnastics-Übungen sind neu für Dich? In 4 Kursen bereiten wir dich auf den Start in unseren CrossFit Klassen vor. Du durchläufst die 4 Einheiten (jeweils 75 Minuten) innerhalb von 2 Wochen - Du kannst jederzeit einsteigen!

CROSSFIT

Die CrossFit WODs sind das Herzstück unseres Kursangebotes. Nach einem kurzen Intro, in dem Du Deine heutige Trainingsgruppe kennenlernst, erwärmst Du Dich gemeinsam durch Mobilitäts- und Aktivierungsübungen. In einem ersten Trainingsteil werden dann Techniken vermittelt und an Deiner Kraft oder Deinen Skills gearbeitet. Danach kommt das so genannte „MetCon“ (von Metabolic Conditioning), das ungefähr zwischen 5 und 30 Minuten lang ist. Hier werden meist zwei oder drei Übungen miteinander kombiniert und diese gegen die Zeit, also so schnell wie möglich, trainiert. Das MetCon bringt Dich richtig ins Schwitzen, da es kurz und hoch intensiv ist.

TOGETHER

Jeden Samstag könnt ihr euch in 2er- oder 3er-Teams ordentlich auspowern. Hier steht ganz klar der Teamgedanke und der Spaß am Training im Vordergrund. Hab Spaß mit

Deinen Teampartnern und geht mit einer optimalen Teamabstimmung gemeinsam an eure Grenzen.

STRENGTH

In diesem angeleiteten Training liegt der Fokus auf Kraft- und Muskelaufbau. Unsere Coaches achten dabei besonders auf die Form und Technik der Bewegungen. Richtig ausgeführte Übungen sind uns wichtig, denn so beugt man Verletzungen vor. Beim Kraft-Training kommen Hantelstange, Hanteln oder Kettlebells zum Einsatz. Aber auch Übungen wie PullUps und Pushups stehen auf dem Programm. Ideal als Ergänzung für die CrossFit-Class, oder um nach einer längeren Pause (nach Verletzungen) wieder fit zu werden.

HYROX

Ein Training auf Basis des erfolgreichen HYROX-Konzepts. Bodyweight-Übungen und intensives Cardio-Training stehen in 60 Minuten Kursdauer im Fokus. Ein Training für Einsteiger und Fortgeschrittene.

UNSER CROSSFIT KURSPLAN:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00 – 22:00 OPEN GYM* CROSSFIT	08:00 – 22:00 OPEN GYM* CROSSFIT	08:00 – 20:00 OPEN GYM* CROSSFIT	08:00 – 20:00 OPEN GYM* CROSSFIT			
	06:00 – 07:00 EARLY HYROX**			06:00 – 07:00 EARLY HYROX**		
					10:15 – 11:15 TOGETHER	
				17:15 – 18:15 CROSSFIT		
18:15 – 19:15 CROSSFIT	18:15 – 19:15 CROSSFIT	18:15 – 19:15 STRENGTH	18:15 – 19:15 CROSSFIT			
19:15 – 20:15 STRENGTH	19:15 – 20:30 FUNDAMENTALS	19:15 – 20:15 CROSSFIT	19:15 – 20:30 FUNDAMENTALS			

* eingeschränkt während der Kurse

** 6 Plätze für den Crossfit Club, buchbar auch über Bookway