

# #Flächenkurse

- Deine Daily Dates -

*Du brauchst Motivation, neue Übungen oder einfach nur geniale Workouts!?! – Komm' in unser Kleingruppentraining. Ohne Anmeldung, Format aussuchen und mitmachen. Weitere Info's beim Trainer.*

*We love to fit you*

**MO**

*Montag*

17:40 - 18:00  
TRX® Flow

18:00 - 18:20  
TRX® Workout

18:30 - 19:15  
Functional Fitness

**DI**

*Dienstag*

17:30 - 17:50  
TRX® Workout

18:00 - 18:45  
Functional Power

18:50 - 19:10  
Bauch Express

**MI**

*Mittwoch*

18:00 - 18:20  
TRX® Workout

18:30 - 19:15  
Functional Fitness

19:15 - 19:35  
Bauch Express

**DO**

*Donnerstag*

18:00 - 18:20  
TRX® Workout

18:20 - 18:40  
Bauch Express

18:40 - 19:00  
Fit Boxen

**FR**

*Freitag*

16:40 - 17:00  
TRX® Flow

17:00 - 17:20  
TRX® Workout

17:30 - 18:15  
Functional Power

**SA**

*Samstag*

11:00 - 11:20  
TRX® Flow

11:20 - 11:40  
TRX® Workout

11:40 - 12:00  
Rollen & Dehnen

**SO**

*Sonntag*

10:00 - 10:20  
TRX® Flow

10:20 - 10:40  
TRX® Workout

10:40 - 11:00  
Bauch Express

11:00 - 11:20  
Rollen & Dehnen

## Trx<sup>®</sup> Workout

*Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining vereint Körperspannung und Kräftigung zu einem effektiven Workout nur mit Deinem Körpergewicht.*

## Trx<sup>®</sup> Flow

*Dehnen & kräftigen mit Hilfe des TRX<sup>®</sup> und Übungen aus dem traditionellen Yoga.*

## Functional Fitness

*Intervalltraining. Kombination aus Fitnesstraining mit Kraftstationen unter Einsatz von Functional Tools.*

## Bauch Express

*Der Klassiker von Crunch bis Plank. Mit viel Motivation zum starken Bauch & Rücken.*

## Rollen & Dehnen

*Ein kurzer Flow zur Entspannung. Mit Hilfe der Rolle und Duobällen gezielt Schmerzpunkte triggern. Dehnen der Hauptmuskelgruppen.*

## Functional Power

*Krafttraining. Stationsbetriebenes, klassisches Langhanteltraining mit Ausgleichsübungen. Neue Formate.*

## Fit Boxen

*Du willst dich auspowern, Kraft und Kondition trainieren und dich anschließend geradezu befreit fühlen? Dann bist du beim FitBoxen genau richtig.*

*we ♥ to fit you*