

#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

18:00 - 19:00
Fitboxen

DI
Dienstag

18:00 - 18:45
Functional Power

MI
Mittwoch

18:00 - 19:00
Boxen (Wettkampf)

DO
Donnerstag

18:00 - 18:45
Functional Fitness

CLUB KAISERSTRASSE

Functional Fitness

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

Box & Run

Box und Run ist das Intervalltraining. Einfache Techniken aus dem Boxtraining treiben den Puls hoch, bevor eine kurze Einheit auf dem Laufband für den notwendigen Ausgleich sorgt.

we ♥ to fit you

Gültig ab 15.05.2022