

GROUPFITNESSPLAN

AB MAI 2025

Montag

Power Hour
10:05 - 11:00



TRX
18:00 - 18:55

Mobility & Strength
19:00 - 19:55

Dienstag



Box Workout Mix
18:30 - 19:25

HYROX
19:30 - 20:15

Mittwoch

HYROX
12:00 - 12:45



Body Composition Training
19:15 - 20:00

Mobility
(Hybrid: vor Ort und online)
19:15 - 20:00

Donnerstag

TRX
09:30 - 10:25

Mobility & Strength
18:30 - 19:25



Freitag

TRX Circuit
06:30 - 07:15



Body Composition Training
16:15 - 17:00

HYROX
18:30 - 19:15

Samstag

Modified Strong(wo)man Training
10:00 - 11:00



STUNDENBESCHREIBUNG

Modified Strong(wo)man Training: Schwere Gewichte von A nach B bewegen – genau das macht Modified Strongman Training (MST) so effektiv! Inspiriert von klassischen Strongman-Übungen, kombiniert MST funktionelle Kraft mit Ausdauer und Stabilität. Ob Schlitten schieben, schwere Gegenstände tragen oder explosive Zugbewegungen – dieses Training fordert den ganzen Körper und verbessert deine Leistungsfähigkeit auf ein neues Level. Es steigert nicht nur deine Kraft, sondern auch deine Athletik, Koordination und mentale Belastbarkeit. Ein herausforderndes, intensives Workout mit maximalem Spassfaktor!

Body Composition Training: Ein 30- bis 40-minütiges Kraft-Intervall-Training, das Muskelaufbau und Fettverbrennung optimal kombiniert. Variationen von Grundübungen wie Squats, Bankdrücken und Latpulldown/Klimmzügen sorgen für Abwechslung und Intensität. Geeignet für jedes Level – ein effektives Ganzkörpertraining!

Mobility & Strength: Mobilität trifft Kraft! Im ersten Drittel der Stunde liegt der Fokus auf Beweglichkeit, danach folgt intensives Krafttraining in komplexen Abläufen ohne Pausen. Das verbessert Kraft, Stabilität und Mobilität zugleich und sogar dein Herz-Kreislauf System kommt auf seine Kosten. Dank durchdachter Übungsauswahl und professioneller Betreuung holst du das Maximum aus deinem Training!

Mobility: Löse Verspannungen, verbessere deine Beweglichkeit und unterstütze deine Regeneration! Diese Stunde hilft dir, Alltagsbewegungen leichter auszuführen, Verletzungen vorzubeugen und deine Haltung zu optimieren. Trainiere flexibel – vor Ort oder online via Zoom – und spüre den Unterschied in deinem Körper!

HYROX: Das ultimative Kraft- & Ausdauer-Workout! HYROX kombiniert funktionelle Kraftübungen mit Cardio-Elementen und bringt deine Fitness auf das nächste Level. Ob als Wettkampfvorbereitung oder zur allgemeinen Leistungssteigerung – dieses Training macht dich stärker, schneller und ausdauernder. Stelle dich der Herausforderung und erlebe HYROX-Power!

Box Workout Mix: Auspowern, Kalorien verbrennen und jede Menge Spass haben! Diese energiegeladene Stunde mixt Boxtechniken mit intensiven Bootcamp-Elementen. Durch Schattenboxen, Technikübungen und Workouts am Boxsack verbesserst du nicht nur deine Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination, sondern baust auch Stress ab – bei gutem Wetter sogar draussen!

P♀er H♀ur: Power Hour - Das kraftvolle Frauen-Workout für einen starken Start in die Woche! Egal, ob du nach der Rückbildung sicher ins Krafttraining zurückfinden möchtest, dich an Sprünge und intensive Bewegungen (Thema Beckenboden) herantasten willst oder gezielt Muskeln aufbauen möchtest – hier trainierst du effektiv, sicher und mit viel Motivation. Werde stärker, fitter und fühl dich einfach gut – in einer unterstützenden Community, die dich pusht!

TRX: Maximale Effektivität mit dem eigenen Körpergewicht! Mit TRX trainierst du Kraft, Ausdauer und Stabilität in einem Ganzkörper-Workout. Die Schlingen fordern deine Tiefenmuskulatur, verbessern deine Beweglichkeit und bringen dich auf ein neues Fitnesslevel – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Ein abwechslungsreiches Training, das dich herausfordert und motiviert!