

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:30 - 07:30	Class	Class	Class	Class	Class		
07:30 - 08:30	WOD Light	Class	OpenGym	Class	OpenGym		
08:30 - 09:30	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym		
10:00 - 11:00						Class	OpenGym
11:00 - 12:00						Class	Class
12:00 - 13:00						OpenGym	OpenGym
PAUSE							
16:00 - 17:00	Class	OpenGym	Class	OpenGym	OpenGym		
16:30 - 17:30				Class	Class		
17:00 - 18:00	Class	Class	Class	Class	Class		
17:30 - 18:30	Class	Class	Class	Class	OLY		
18:00 - 19:00	Class	Class	Class	Class	Class		
18:30 - 19:30	Class	Class	WOD Light	Class	OpenGym		
19:00 - 20:00	Class	Class	OLY	Class			

Class

Deine Tägliche Fitness-Experience

Bist du bereit für eine tägliche Dosis Herausforderung, Motivation und Fitness? Unser „WOD - Workout of the Day“ ist der Schlüssel zu deinem Fitnesserfolg, gestaltet von erfahrenen Coaches, um dich zu inspirieren und zu führen. Unabhängig davon ob du Trainingsbeginner oder erfahrener Athlet im Bereich CrossFit bist. Wir holen dich auf deinem individuellen Level ab! (In Hansefit / USC enthalten)

WOD Light

Zeitlose Fitness für alle Altersgruppen

Unsere „Masters Class“ ist der Ort, an dem Fitness zu einem lebenslangen Abenteuer wird, das sich perfekt an deine Bedürfnisse anpasst. Ob du über 40 oder einfach auf der Suche nach einem sanfteren Ansatz für deine Fitness bist, hier findest du eine herzliche Einladung.

OLY

Meistere die Kunst der Langhantel

Tauche ein in die Welt des olympischen Gewichthebens und erlerne die grundlegenden Elemente dieser anspruchsvollen Sportart. Unsere „OLY“-Klasse ist deine Gelegenheit, die Fertigkeiten und Techniken zu beherrschen, die für das olympische Gewichtheben und das Training mit der Langhantel erforderlich sind.

OpenGym

Selbstständiges Training