

TRAINING AUF DER FLÄCHE

Anmeldungen unter:
07152/76 57 396 oder info@xathletics.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Geöffnet ab 9:00 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 9:00 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 9:00 h		Geöffnet ab 10:30 h
X Athletics Functional Training 10:00–11:00 h		X Athletics Functional Training 10:00–11:00 h		X Athletics Functional Training 10:00–11:00 h		X Athletics Spartaner 10:45–11:45 h
						X Athletics Functional Training 12:00–13:00 h
Geöffnet bis 12:00 h		Geöffnet bis 12:00 h		Geöffnet bis 12:00 h		Geöffnet bis 14:00 h
Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 16:30 h		Geöffnet ab 16:30 h
	X Athletics Functional Training 17:30–18:30 h	X Athletics Functional Training 17:30–18:30 h	TRX Power 17:30–18:15 h	X Athletics Functional Training 17:30–18:30 h	Offen für Special Events	Special Surprise Kurs ab 17:45 h
Kickboxen 18:00–19:30 h	TRX Power 18:45–19:30 h	Bauch 18:45–19:15 h	X Athletics Functional Training 18:30–19:30 h			
X Athletics Functional Training 19:30–20:30 h		Kickboxen 19:30–21:00 h				
	X Athletics Functional Training 20:30–21:30 h					
Geöffnet bis 22:00 h	Geöffnet bis 22:30 h	Geöffnet bis 22:00 h	Geöffnet bis 22:00 h	Geöffnet bis 20:00 h		Geöffnet bis 20:30 h

TRAINING IM KURSRAUM

Anmeldungen unter:
07152/76 57 396 oder info@xathletics.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Geöffnet ab 9:00 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 9:00 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 9:00 h		Geöffnet ab 10:30 h
Geöffnet bis 12:00 h		Geöffnet bis 12:00 h		Geöffnet bis 12:00 h	Offen für Special Events	Geöffnet bis 14:00 h
Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 16:30 h	Geöffnet ab 16:30 h		Geöffnet ab 16:30 h
BauchBeinePo 18:30–19:30 h	Pole Mittelstufe 18:00–19:00 h Vorher anmelden!	Pole Mittelstufe 18:30–19:30 h Vorher anmelden!				Special Surprise Kurs ab 17:45 h
Stretch & Relax 19:30–20:00 h	Pole Einsteiger 19:00–20:00 h Vorher anmelden!	Pole Einsteiger 19:45–20:45 h Vorher anmelden!	XDo® 19:30–20:30 h			Pole Einsteiger 17:30–18:30 h Vorher anmelden!
	Yoga 20:15–21:15 h					Pole Open Class 18:30–19:30 h Vorher anmelden!
Geöffnet bis 22:00 h	Geöffnet bis 22:30 h	Geöffnet bis 22:00 h	Geöffnet bis 22:00 h	Geöffnet bis 20:00 h		Geöffnet bis 20:30 h

UNSERE TRAININGSANGEBOTE

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training bietet Dir die Möglichkeit, schnell und mit wenig Zeitaufwand Dein Fitnesslevel massiv zu verbessern.

Das Ganzkörperworkout, das DICH weiter bringt.

Trainiere mit uns im Team und lass Dich bis ans Limit pushen.

POLE DANCE / POLE FITNESS

Mit Pole Dance / Pole Fitness trifft Athletik auf Ästhetik und bildet eine harmonische Synergie aus Power und Eleganz.

Lass dich begeistern von dieser schönen aber auch anspruchsvollen Sportart.

KICKBOXEN / K1

Im K1 verschmelzen die Techniken des klassischen Boxens, Taekwondo und Muay Thai zu einem der beliebtesten Vollkontakt-Kampfstile.

Erlebe Kraft, Ausdauer und Techniktraining, das Dich ans Limit und noch weiter bringt.

TRX-POWER

45 Minuten Vollgas geben und dabei noch Spaß haben!

Beim TRX Power trainieren wir mit den Schlingentrainern den ganzen Körper – auch geeignet für alle mit orthopädischen Problemen.

BAUCH BEINE PO

Der Klassiker unter den Fitnesskursen – auch hier wird dafür gesorgt, dass Du noch straffer und knackiger wirst.

STRETCH & RELAX

Ganz entspannt – wie schon der Name sagt, dreht sich hier alles um Entspannung und Beweglichkeit – eine super Ergänzung zu deinem regulären Training.

YOGA

Power, Beweglichkeit und Ausgleich – Yoga bietet Dir ungeahnte Möglichkeiten, dich sowohl mental als auch körperlich einfach besser zu fühlen.

X-DO

Elemente aus dem Kampfsport in Verbindung mit einem schweißtreibenden Gruppenworkout zu Musik.