

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerst.	Freitag	Samstag
06.00						
07.00		07:00 Bootcamp Mix		07:00 FT Strength		
08.00						
09.00					09:00 Bootcamp Cardio	
10.00					10:00 Hurricane Level 2	10:00 wechselndes Programm
11.00						11:05 wechselndes Programm
12.00						12:10 wechselndes Programm
13.00						
14.00						
15.00						
16.00					16:00 Hurricane Level 2	
17.00	17:00 TRX		17:00 Gunning			
18.00	18:00 FT Strength	18:00 FT Strength	18:00 Hurricane Level 2	18:00 Mobility Workout	17:30 Gunning	
19.00	19:10 Bootcamp Mix	19:05 Animal Moves	19:10 FT Strength	19:05 Kettlebell Training	18:30 FT Strength	
20.00		20:10 Calisthenics		20:10 Primal Move	19:40 Bootcamp Mix	

Stand 01.02.2018

## TRX® Suspension Training®

TRX® Suspension Training® ermöglicht ein komplettes Ganzkörper-Workout in nur 20 Minuten und verbessert sowohl allgemeine wie auch sportspezifische Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe eines speziellen nichtelastischen Gurtsystems nutzt Du das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand im Stehen und im Liegen. Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen oder Aufbautraining nach (Sport-) Verletzung: Setz Dir Dein Ziel – mit Deinem TRX Training im Gravity kannst Du es schneller erreichen!

## Functional Training Strength / FT Strength

Starke Sache: FT Strength ist ein strukturiertes Trainingsformat. Speziell zusammengestellte funktionelle Übungen und die Arbeit mit Zusatzgewichten wie Lang- und Kurzhanteln führen dich in kurzer Zeit zu deinem persönlichen Ziel: Mehr Kraft, bessere Haltung, schön definierte Muskulatur.

## Bootcamp Mix

Doppelter Vorteil: Das funktionelle Zirkeltraining Bootcamp MIX ist die perfekte Kombi von Bootcamp Cardio und Bootcamp Strength. Du legst Deinen Fokus auf die Optimierung von Kraft und Ausdauer und verbesserst Dein Herz-Kreislaufsystem. Du arbeitest mit Kleingeräten und Deinem eigenen Körpergewicht.

## Hurricanes Level 2

Wenn du mehr willst: Hurricanes basiert auf dem Trainingssystem von Martin Rooney und ist auch als Training for Warriors bekannt. Die einzigartige Kombi aus hochintensivem Cardio-Training und anspruchsvollem Krafttraining ist perfekt für Aufbau und Definition einer tollen, ästhetischen Muskulatur geeignet. Je nach Level werden die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Zusatzgewichten ausgeführt.

## Calisthenics

So geht Fitness heute: Calisthenics ist Fitness- und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Aber statt wie bei herkömmlichen Programmen lediglich isolierte Muskeln zu trainieren, sprichst du mit Calisthenics komplette Muskelgruppen an und optimierst so Mobilität, Balance und Koordination ganz besonders effizient.

## Bootcamp Cardio

Mehr Abwechslung – mehr Ausdauer: Unser Cardio-Zirkel bietet dir ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, mit dem du gezielt deine Ausdauer verbesserst. Du steckst dir dein persönliches Ziel und trainierst entsprechend an der anaeroben Schwelle oder im Hochintensiv-Bereich. Oder du legst den Fokus auf die Grundlagen-ausdauer.

## Mobility Workout

Fast wie ein Jungbrunnen: Als Erwachsener kann man nur noch davon träumen, wie super beweglich man doch als Kleinkind war. Aber mit dem innovativen Mobility Workout ist es möglich, sich ein hohes Maß an Beweglichkeit und Elastizität zu bewahren. Das hält nicht nur fit, sondern hilft auch, Verletzungsrisiken im Alltag und beim

Sport zu minimieren und die eigene Körperwahrnehmung gezielt zu verbessern.

## Primal Move

Mit Spaß und Freude zu mehr Beweglichkeit: Leicht und spielerisch führt Primal Move zu einem ganz neuen, positiven Trainingsgefühl. Basis sind von der Natur vorgegebene, ursprüngliche Bewegungsmuster. Durch das Training wird der Körper wieder an seine ursprünglichen Fähigkeiten erinnert.

## Kettlebell-Training

Ganzheitlicher Workout: Mit den speziell für die Kettlebell entwickelten Übungen tust du deiner Gesundheit auf besonders effektive Weise etwas Gutes und kannst Defizite in Beweglichkeit, Koordination und Kraft nach einem individuell auf dich abgestimmten Plan abbauen. Das Training basiert auf dem Turkish Get Up und Kettlebell Swing. Zum Abschluss wird die Kettlebell in einem Zirkeltraining zusammen mit zusätzlichen kräftigenden und mobilisierenden Übungen zu einem ganzheitlichen Workout kombiniert.

## Gunning

Mehr Power plus optimales Body Toning: Gunning, das neue, hoch-effektive Trainingskonzept strafft deinen Körper und verbessert zugleich deine Kraft und deine Ausdauer. Trainiert wird in Partnerarbeit mit elastischen Ropes. Jede Trainingseinheit stellt dich und deinen Körper vor neue Herausforderungen.

## Bootcamp Team

Fit im Team: Dieses Workout ist auf Partnertraining ausgelegt; das heißt: bei den einzelnen Übungen kommt es auf Kooperation und Interaktion an. Das Ganze macht einen Riesenspaß – doch das bedeutet natürlich nicht, dass man beim Bootcamp Fun nicht ins Schwitzen kommt!

## Bootcamp Strength

Kraftzirkel: Der Name ist Programm – bei diesem abwechslungsreichen funktionellen Ganzkörpertraining liegt der Fokus ganz klar auf dem Kraftaufbau. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Zusatzgeräten wie Medizinball, TRX-Rope und Kettlebell.

Wir freuen uns auf dich

Dein Claas Benk + Team