

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

Stand 07.10.2019

TRX

Unser TRX-Training verbessert deine Haltung durch den Aufbau von Ganzkörperspannung und der Stabilisierung deiner Wirbelsäule.

Mit Hilfe eines speziellen nichtelastischen Gurtsystems nutzt Du das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand im Stehen und im Liegen. Mit dem effektiven Ganzkörpertraining erreichst du deine Ziele schneller: Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Bekämpfung von Rückenschmerzen? – Mit Deinem TRX Training im Gravity kannst Du dein Ziel erreichen!

FT Strength

Mit unserem FT Strength Kurs erreichst du eine langfristige Gewichtsreduktion und einen definierten Körper, durch Muskelaufbau und den damit verbundenen erhöhten Grundumsatz.

Weniger Gelenkschmerzen durch eine muskuläre Stabilisation.

FT Strength im Gravity bietet dir ein strukturiertes Krafttraining auf deinem Kraftlevel.

Steigere deine Leistung kontinuierlich und erhalte einen definierten Körper, eine bessere Haltung und mehr Muskeln.

Bootcamp Mix

Weniger Schnaufen beim Treppen hochlaufen? Fitter im Alltag sein?

Mit unserem Bootcamp Mix verbesserst du deine Kondition und definierst deinen Körper, durch die Verbindung von Kraft und Ausdauerinheiten. Arbeite zeiteffektiv durch ein intensives Training, mit dem du in minimaler Zeit maximale Kalorien verbrennst.

Hurricanes Level 2

Hurricane: Hier schmilzt dein Körperfett: Durch die Kombination von intensiven Ausdauerblöcken gepaart mit Kraftübungen verbrennt dein Körper auch noch lange nach dem Training überschüssiges Fett.

Dieses Training bringt dir einen straffen Körper und keine Muskelberge.

Du bist fokussierter im Alltag durch Verbesserung deiner mentalen Stärke und deines Durchhaltevermögens.

Gunning

Nie wieder Langeweile beim Sport durch das abwechslungsreiche Training im Gunning Kurs.

Denn auch für Motivation und Unterstützung ist durch das Arbeiten in 2er Teams gesorgt.

Unterstützt und pusht euch beim Straffen des Körpers durch ein

Ganzkörpertraining mit elastischen Seilen. Dieses neue hocheffektive Trainingskonzept mit zwei elastischen Battleropes verbessert deine Ausdauer und aktiviert deine Muskeln.

Mobility

Besuche unser Mobility Workout und steigere deine Lebensqualität mit weniger Schmerzen durch eine gezielte Verbesserung deiner Beweglichkeit. Erreiche höhere Leistungen im Sport und Alltag durch die Optimierung deiner Bewegungen.

Mobility Workout im Gravity: Fast wie ein Jungbrunnen. Durch gezielte Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen verbesserst du Körpergefühl und Flexibilität. Das hält nicht nur fit, sondern hilft auch, Verletzungsrisiken im Alltag und beim Sport zu minimieren.

Kettlebell

Besuche unser Kettlebelltraining wenn du einen straffen Körper, schmerzfreien Rücken haben und bis zu 20kcal pro Minute verbrennen willst. Tu deiner Gesundheit etwas Gutes, indem du deinen Rumpf stabilisierst und deine Hüftmuskulatur aktivierst.

Auf besonders effektive Weise kannst du so Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessern.

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.

Wir freuen uns auf dich

Dein Claas Benk + Team