



ATHLETIK
STUBE

Unsere aktuellen Trainingszeiten

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8 - 9	BF	PT	BF	PT	BF	PT	Seminare & Workshops, Eventlocation
9 - 10	Open Gym		Open Gym		Open Gym		
10 - 11	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	BF/M	
11 - 12	Open Gym		Open Gym		Open Gym	Open Gym	
12 - 13	Open Gym	BF	Open Gym	BF	BF	KKT	
13 - 14	PT	Open Gym	PT	Open Gym	Open Gym	Open Gym	
14 - 15		Open Gym		Open Gym	Open Gym	Open Gym	
17 - 18	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	PT		
18 - 19	BF : OAF (AP1)	BF : OAF (B1)	KKT	BF : OAF (AP1)			
19 - 20	KKT : OAF (AP2)	FFT	BF	KKT : OAF (AP2)			
20 - 21	BF	KKT	BF/M	FFT			

Stand: Februar 2018

BF - Bewegung & Fundament = Programm zur Vermittlung grundlegender Bewegungsmuster. Neumitglieder erhalten hier nach 12 Einheiten den "Stubenschein"

BF/M - Mobility Training = Grundlagentraining zur Steigerung der Beweglichkeit und Stabilität. Perfekte Unterstützung für jegliches Fitness- und Krafttraining.

KKT - Kraft & Kettlebell Training = Geringere Wiederholungszahlen unter höherer Belastung für optimalen Muskel- und Kraftaufbau. Hoher Anteil an Langhantel- und Kettlebellübungen.

FFT - Funktionelles Fitness Training = Funktionelles Training mit hohem Cardioanteil. Komplexübungen v.a. mit dem eigenen Körpergewicht. Fitnesssteigerung und Fettverbrennung.

OAF - Open Air Fitness = Outdoor Bootcamp nach dem FFT Konzept, nur unter freiem Himmel und ggf. in etwas größeren Gruppen. **AP** = Alte Pinakothek / **B** = Bavaria Park

Open Gym = Individuelles Training nach eigenem Trainingsplan oder zum Nachholen verpasster Trainingseinheiten unter dem wachsamen Auge deines Coaches.

PT - PERSONAL TRAINING = Maßgeschneidertes, hocheffektives und individuelles Einzeltraining. Zu den Zeiten sind auch private Kleingruppen, Firmen Fitness oder Events möglich!

HINWEIS: In den **BF Kursen** erlangst Du ein solides Fundament an Techniken, Beweglichkeit und Kraft. Deinen "Stubenschein" bekommst Du nach 12 dieser BF Einheiten. Der Stubenschein ist Voraussetzung für die Buchung von fortgeschrittenen Kursen [**FFT, KKT, Open Gym**]. Du bist neu und interessiert? Du kannst auch einen **ON RAMP Einführungskurs** über 6 Wochen in den BF Einheiten absolvieren. Mehr dazu auf unserer Internetseite!

Anmeldung zu den Kursen & mehr Infos zum Probetraining auf: www.athletikstube.de

Kontakt: info@athletikstube.de / **Telefon:** 089 - 500 80 771