

KURSPLAN

SIEGBURG
GÜLTIG AB: 14.09.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					09.00 Uhr 60 Min.	HYROX
						10.00 Uhr 60 Min.
						HYROX Simulation
				17.30 Uhr 60 Min.	HYROX	
	18.00 Uhr 60 Min.	HYROX Endurance	18.30 Uhr 45 Min.	HYROX Technik	18.00 Uhr 60 Min.	HYROX Strength
19.00 Uhr 60 Min.	HYROX	19.00 Uhr 60 Min.	HYROX Strength	19.15 Uhr 45 Min.	HYROX Newcomer	
30 Min. Training + 15 Min. Auf-/Abbau & Warm-Up						
20.00 Uhr 60 Min.	W O D Functional Fitness		20.00 Uhr 60 Min.	W O D Functional Fitness		

START
ab 05.10.2026

START
ab 08.10.2026

KURSE



HYROX

Als offizielles HYROX-Partner-Gym bieten wir dir die ultimative Vorbereitung auf das „Fitness Race for Everybody“. Kraft trifft auf Ausdauer. Unser Gym ist vollständig mit allem nötigen Equipment ausgestattet – von Concept2 Rovern und SkiErgs über Sleds bis hin zu Wall Balls – um jede Station des Rennens realitätsnah zu simulieren.

HYROX Endurance

Diese Class legt den Schwerpunkt ganz klar auf Ausdauer. Du arbeitest vor allem mit deinem eigenen Körpergewicht und leichten Gewichten, während der Anteil an Ausdauergeräten wie Laufband, Rudergerät, SkiErg & Co. deutlich höher ist. Ein ideales Training, um deine Kondition zu verbessern, deine Herzfrequenz in Schwung zu bringen und richtig ins Schwitzen zu kommen egal, ob Einsteiger oder erfahrener Athlet.

HYROX Strength

Diese Class kombiniert gezielte Kraftarbeit mit einem intensiven Workout-Finish. In der ersten Hälfte widmen wir uns dem Krafttraining: Übungen mit der Langhantel, verschiedenen Zusatzgewichten sowie Bodyweight-Übungen, die deine Stabilität, Körperspannung und grundlegende Kraft verbessern. In der zweiten Hälfte wartet ein Workout, bei dem du deine Herzfrequenz noch einmal richtig nach oben treibst und dich komplett auspowern kannst.

HYROX Newcomer

Der ideale Einstieg in HYROX: Schritt für Schritt werden Ausdauer, Lauftechnik und Kraft aufgebaut und die 8 offiziellen HYROX-Stationen technisch vermittelt. Mit reduzierten Gewichten und Distanzen lernen Einsteiger, sicher und ohne Überforderung zwischen Laufen und funktionellen Übungen zu wechseln.

HYROX Technik

Diese Class vermittelt dir gezielt die richtigen Bewegungsabläufe, Effizienzstrategien und Kraftökonomie für die acht offiziellen Wettkampf-Stationen sowie das dazugehörige Laufen.

HYROX Simulation

Du willst dich gezielt auf ein HYROX Race vorbereiten oder einfach erleben, wie sich ein echtes Race anfühlt? Dann ist unsere HYROX Simulation Class genau das Richtige für dich. Diese Class ist wie ein echtes Race aufgebaut – nur kompakter und perfekt in 60 Minuten umsetzbar. Du trainierst ausschließlich mit den originalen Race-Übungen und kombinierst diese immer mit Laufeinheiten, genau wie im Wettkampf. So lernst du nicht nur die Abläufe kennen, sondern verbesserst auch deine Ausdauer, dein Tempo und deine Technik unter Belastung.

W O D Functional Fitness

Unser Workout of the day bietet den perfekten Mix aus Krafttraining und hochintensiver Kraftausdauer. Das Besondere: Wir skalieren auf dein individuelles Leistungslevel. Egal ob Einsteiger oder erfahrener Athlet – in der Krafthalle trainiert jeder auf seinem optimalen Niveau.