

KURSPLAN

SIEGBURG
GÜLTIG AB: 05.10.2026

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

HYROX

Als offizielles HYROX-Partner-Gym bietet das Gym die optimale Vorbereitung auf das „Fitness Race for Everybody“. Kraft trifft Ausdauer – mit allem nötigen Equipment von Rovern und SkiErgs über Sleds bis zu Wall Balls.

HYROX Newcomer

Der ideale Einstieg in HYROX: Schritt für Schritt werden Ausdauer, Lauftechnik und Kraft aufgebaut und die 8 offiziellen HYROX-Stationen vermittelt. Mit reduzierten Gewichten und Distanzen gelingt der sichere Wechsel zwischen Laufen und funktionellen Übungen.

HYROX Endurance

Diese Class setzt den Schwerpunkt auf Ausdauer: trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, leichten Gewichten und Ausdauergeräten wie Laufband, Rudergerät und SkiErg. Ideal, um die Kondition zu verbessern, die Herzfrequenz anzukurbeln und ordentlich ins Schwitzen zu kommen – für Einsteiger und erfahrene Athleten.

HYROX Impact

HYROX Impact bringt Fitness auf das nächste Level. Jede Einheit kombiniert das Beste aus zwei Welten: den hohen metabolischen Impact eines CrossFit-WODs mit der intensiven Ausdauerkomponente von HYROX.

Das Ergebnis ist ein anspruchsvolles Workout mit hoher Intensität, das Kraft und Ausdauer gleichermaßen fordert und für einen deutlichen Nachbrenneffekt sorgt.

HYROX Advanced

Diese Class setzt den Fokus auf die gezielte Steigerung der Performance. Höhere Intensitäten, schwerere Gewichte und komplexe Workouts unter Vorermüdung sorgen für anspruchsvolle Trainingsreize. Im Mittelpunkt stehen strategisches Pacing, schnelle Übergänge und Wettkampfhärte – ideal für Fortgeschrittene und die gezielte Vorbereitung auf das nächste Race.

Nicht für absolute Anfänger geeignet.

HYROX Strength

Das Workout kombiniert gezieltes Krafttraining mit einem intensiven Workout-Finish. Zunächst stehen Langhantel-, Zusatzgewichts- und Bodyweight-Übungen für mehr Stabilität, Körperspannung und Kraft im Fokus. Danach sorgt ein intensives Workout noch einmal für eine hohe Herzfrequenz und ordentlich Power.

HYROX Simulation

Die HYROX Simulation Class ist der Klassiker und die kompakte Vorbereitung auf das Race-Gefühl. In 60 Minuten werden originale Race-Übungen mit Lafeinheiten wie im Wettkampf kombiniert. So lassen sich Abläufe, Ausdauer, Tempo und Technik unter Belastung gezielt verbessern.

HYROX Intense

Intensives Hybrid-Training im HYROX-Race-Format: Offizielle Stationen wie Wall Balls, SkiErg und Burpee Broad Jumps werden gegen den Timer und in 2er-Teams absolviert. Drei Levels – Rookie, Open und Pro – ermöglichen ein individuelles Training für jedes Fitnesslevel.