

# Kursplan | BoX9 Eschwege

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So					
9:30	Open BoX / Personal Training (09:30 - 17:00)	Open BoX / Personal Training (09:30 - 17:30)	Open BoX / Personal Training (09:30 - 16:30)	Open BoX / Personal Training (09:30 - 17:30)	Open BoX / Personal Training (09:30 - 16:30)							
10:00												
10:30												
11:00												
11:30						Xass (11:30 - 12:30)						
12:00						Xcore (12:30 - 13:30)						
12:30						AT&T (13:30 - 14:30)						
13:00						OGH (14:30 - 15:30)						
13:30												
14:00												
14:30												
15:00						www.box9esw.de info@box9esw.de / 0178-72 89 855						
15:30												
16:00												
16:30								BSG SPK WM (16:30 - 17:30)		Kettlebell (16:30 - 17:30)	MMA (15:30 - 17:30)	XFT RX (16:00 - 17:00)
17:00	Xass (17:00 - 18:00)											
17:30		Muay Thai (17:30 - 18:30)	XFT RX (17:30 - 18:30)	Muay Thai (17:30 - 18:30)	XFT RX (17:30 - 18:30)		XFT SC (17:00 - 18:00)					
18:00	Xcore (18:00 - 19:00)											
18:30		Kettlebell (18:30 - 19:30)	XFT SC (18:30 - 19:30)	Kettlebell (18:30 - 19:30)								
19:00					HYROX (18:30 - 20:00)							
19:30	HYROX (19:00 - 20:30)											
20:00		TdX / MMA (19:30 - 21:00)	M&M (19:30 - 20:30)	TdX / MMA (19:30 - 21:00)								
20:30												

XFT (Cross Functional Training) - (XFT RX - Fortgeschrittene / XFT SC - Beginner) Ist eine eigene hochintensive Trainingseinheit aus funktionellem Athletiktraining, olympischen Gewichtheben, Freeletics, Kraftausdauer und Kettlebell Sport.

HX (Hyrox) - Dieser Kurs ist ein Mix aus funktionellem Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining und klassischem Ausdauersport für JEDERMANN.

TdX (Tour de BoX9) - Der Name ist Programm - ein sogenanntes METCON (Kraft-Ausdauer-Zirkel-Training), das als Team stattfindet.

XC (XCore) - DAS Training für deine stabile Körpermitte (Bauch, Rücken, Rumpf, Schulter, Hüfte).

XS (XAss) - „no Squat no XAss!“ - bei diesem Kurs stehen deine Beine und dein Gesäß im Mittelpunkt des Geschehens.

KB (Kettlebell) - Training mit der Kettlebell bietet ein funktionelles Ganzkörper Training.

MT (Muay Thai) - Auch bekannt als „the art of the eight limbs“ (die Kunst der 8 Gliedmaßen) ist eine traditionsreiche thailändische Kampfsportart

OGH - Techniktraining für olympisches Gewichtheben - Snatch, Cleans und alles was sich drücken lässt!

MxM - Steht für myofasziales Training, Stretching und Mobilisation.

AT&T - „Technique goes a long way!“ - Gerade im athletischen Bereich geht nichts ohne Technik.