



RAW Athletics Sonthofen – Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Pilates 09:00 – 10:00 Uhr <i>Laura</i>			HIIT 09:00-10:00 Uhr <i>Laura</i>	Bodega Moves 9.00-10.00 Uhr <i>Steffie</i>
Junior Fighter 6-9 Jahre 16:15 – 17:00 Uhr <i>Ali</i>		Junior Fighter 6-9 Jahre 16:15 – 17:00 Uhr <i>Ali</i>			
Junior Fighter 9-13 Jahre 17:00 – 17:45 Uhr <i>Ali</i>		Junior Fighter 9-13 Jahre 17:00 – 17:45 Uhr <i>Ali</i>		Fitnessboxen 17:00 – 18:00Uhr	
Boxen 18:00 – 19:00 Uhr <i>Ali</i>	Hyrox Performance Class 18:00 – 19:30 Uhr <i>Thomas</i>	Boxen 18:00 – 19:00 Uhr <i>Ali</i>	Kettlebell 18:00 – 18:45 Uhr <i>Thomas</i>	Kraftzirkel 18:00 – 19:00 Uhr <i>Thomas</i>	
Thaiboxen 19:00-20:30 Uhr <i>Thomas</i>		Thaiboxen 19:00-20:30 Uhr <i>Thomas</i>	Hyrox Performance Class 19:00 – 20:30 Uhr <i>Thomas</i>	Sparring 19:00-20:00 Uhr Boxen und Kickboxen	

CERTIFICATE



THOMAS MOSER

hat „HYROX365 Foundation Course - HYROX Ready“
am 12.02.26 erfolgreich abgeschlossen.

Christian Toetzke
CHRISTIAN TOETZKE
MANAGING DIRECTOR, HYROX

Horitz Fürste
HORITZ FÜRSTE
MANAGING DIRECTOR, HYROX

HYROX 365

RAW Athletics – Kursbeschreibungen

Boxen (Ali)

Klassisches Boxtraining mit Technik, Kondition und Power. Schlagkombinationen, Partnerübungen und Fitnessanteile sorgen dafür, dass du schnell fitter, stärker und reaktionsschneller wirst. Ideal für alle, die Stress abbauen und ihre Grenzen verschieben wollen.

Junior Fighter (Ali)

Kindgerechtes Training, das Spaß macht und gleichzeitig Koordination, Motorik und Konzentration verbessert. Spielerisch lernen die Kids Boxtechniken, Disziplin und Teamgeist – ganz ohne Verletzungsrisiko. Stärkt Selbstbewusstsein und Körpergefühl.

Thaiboxen (Thomas)

Authentisches Muay Thai Training, das Schlag-, Tritt- und Clinchtechniken vermittelt. Thaiboxen ist nicht nur Kampfsport, sondern ein intensives Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und mentale Stärke. Dynamisch, herausfordernd und energiegeladen.

Pilates (Laura)

Sanftes, aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining für eine starke Körpermitte. Pilates kräftigt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und schenkt Beweglichkeit. Ideal für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen und ihr Körperbewusstsein stärken wollen.

Bodega Moves (Steffi)

Eine einzigartige Kombination aus Power Yoga und funktionellem Ganzkörpertraining. Fließende Yoga-Sequenzen treffen auf kraftvolle Bodyworkouts – perfekt, um Energie zu tanken, Stress abzubauen und den Körper zu kräftigen.

Hyrox Performance – Deine Hyrox Vorbereitung (Thomas)

Das ultimative Functional Training, inspiriert vom HYROX-Wettkampf. Eine intensive Mischung aus Kraft- und Ausdauerübungen bringt dich an deine Grenzen und macht dich stärker, schneller und fitter. Perfekt für alle, die sich richtig auspowern wollen.

Kettlebell Functional Training (Thomas)

Kompaktes Ganzkörpertraining mit der Kettlebell – funktional, dynamisch und fordernd. Trainiert Stabilität, Explosivität und Kondition in einem. Für alle, die ein effektives Workout mit maximalem Trainingseffekt suchen.

Ganzkörper-Zirkeltraining (Thomas)

Abwechslungsreiches Stationstraining, das den gesamten Körper fordert. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden in einer Session kombiniert – perfekt für alle, die in kurzer Zeit viel erreichen wollen.

HIIT / High Intensity Intervall Training (Laura)

Kurze, intensive Intervalle wechseln sich mit kurzen Pausen ab. Maximaler Fettverbrauch, verbesserte Ausdauer und hoher Nachbrenneffekt in kurzer Zeit. Perfekt für alle, die schnell fitter, stärker und explosiver werden wollen.

Fitnessboxen

Intensives Ganzkörpertraining mit Boxelementen - Kombination aus Schlagtechniken, Koordination, Ausdauer und funktionellem Krafttraining. Perfekt, um Fett zu verbrennen, Stress abzubauen und schneller, stärker und athletischer zu werden.