HYROX TRAINING CLUB

TAG DER OFFENEN TÜR

Jugendhalle Schonnebeck

Sonntag, 11. Oktober 2026 | 12.00–16.00 Uhr

Uhrzeit	Programmpunkt	Was erwartet euch?
12.00 Uhr	**Start & Come-together**	Ankommen, Jugendhalle und Trainingsfläche kennenlernen.
12.30 Uhr	**HYROX kompakt**	Kurze Vorstellung von HYROX & Functional Fitness sowie Demonstration ausgewählter Stationen.
13.00 Uhr	**HYROX Schnupperworkout I**	Einsteigerfreundliches Workout für alle, die HYROX selbst ausprobieren möchten – ca. 20–30 Minuten.
ab 13.30 Uhr	**Open Gym & Ausprobieren**	SkiErg, Sled Push/Pull, Farmer's Carry, Wall Balls & Co. kennenlernen und ausprobieren.
14.30 Uhr	**ROAD TO DÜSSELDORF Challenge**	Mitmachen, Challenge absolvieren und am Gewinnspiel um Mitmachkarten für das HYROX-Event in Düsseldorf teilnehmen.
15.00 Uhr	**HYROX Schnupperworkout II**	Zweite Gelegenheit, gemeinsam mit uns HYROX & Functional Fitness auszuprobieren.
bis 16.00 Uhr	**Open Gym & Come-together**	Freies Training, Austausch und Informationen zu Kursen, Workshops, Open Gym und Saisonvorbereitung.

Während des gesamten Nachmittags: Die Räumlichkeiten unserer Physiotherapie können ebenfalls besichtigt werden.

Für alle, die aktiv mitmachen möchten: Bitte Hallenschuhe und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kleine Stärkung: Bananen, Äpfel und Mineralwasser stehen bereit.