

Well.come Kursplan, gültig ab dem 01. Juli 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 Bodystyling Online Live Stream K1				09.30 IC-Cross 75min. Online Live Stream K1	10.30 Athletic 75min. Indoor & Outdoor K2/PDG	10.30 PX60 Indoor & Outdoor K1
10.30 Faszien 30min. Online Live Stream K1						
	17.30 IC-Cross 75min. Online Live Stream K1	17.30 PX60 Indoor & Outdoor K2				
17.30 Abs & Legs Online Live Stream K1	17.30 TriWorks Indoor & Outdoor K2/PDG	17.30 Core Online Live Stream K1				
18.30 Athletic Indoor & Outdoor K2/PDG		18.30 Faszien 30min. Online Live Stream K1		18.00 Cycling K1		
	19.00 TRX & Co. K2	19.00 Cycling Online Live Stream K1				

Die Kursplätze im Gym well.come sind begrenzt! Die verfügbaren Kursplätze sind über die MySports App (Gratis App) zu buchen.

Alternativ können einige Kurse (Blaue Felder) durch einen **Online Live Stream** (Zoom) von zu Hause aus mittrainiert werden!

Well.come Kursplan, gültig ab dem 01. Juli 2021

KURSBESCHREIBUNGEN

Abs & Legs

Intensives Powerworkout für Beine und Core.

Cycling

Motivierendes Konditionstraining mit dem Indoor Cycle.

Core

Training von Bewegungsabläufen, mit Fokus auf den Körperkern.

IC-Cross

Kraftausdauertraining mit dem Indoor Cycle und Gewichten (Aerobic Langhantel / Kettlebell / FoamRoll).

TriWorks (Indoor & Outdoor Training)

Kraft- und Stabilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und funktional Equipment.

Faszien

Faszienpflege durch Bewegung in Verbindung mit FoamRoll & Co.

PX60 (Indoor & Outdoor Training)

Power Extreme 60 Minuten.

Intensives Ganzkörpertraining mit Gewichten.

Bodystyling

Intensives Ganzkörpertraining mit leichten Gewichten.

Diese Stunde ist für jeden Fitnesslevel geeignet.

Athletic (Indoor & Outdoor Training)

Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Agilität, Balance.

Grundkenntnisse erforderlich!