

Well.come Kursplan, gültig ab Juni 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
K1 09.30 75min. IC-Cross				K1 09.30 75min. IC-Cross		
					K1 10.30 75min. Wellathlon Team Competition	K1 10.30 PX60
K1 17.30 FaszienFlow	K1 17.30 HIIT-KT	K1 17.30 Peak Pilates	K1 17.30 75min. IC-Cross			
K2 17.30 Athletic <u>! OUTDOOR !</u>		K2 17.30 TriWorkx				
K1 18.30 Cycling	K1 18.30 75min. IC-Cross	K1 18.30 Cycling		K1 18.00 Cycling		

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

Änderungen am Kursplan vorbehalten. An Feiertagen kein Kursangebot. Kurzfristiger Kursaufall (Krankheit, Urlaub, 4 Mindestteilnehmer) möglich.

Der Buchungszeitraum für die früheste Buchung vor dem ersten Termin beträgt 30 Tage. Zukünftige Buchungen können nur begrenzt erfolgen.

Well.come Kursplan, gültig ab Juni 2024

PX60

Power Extreme 60 Minuten (u.a. HIIT / Tabata / EMOM)
Intensives Ganzkörpertraining mit Gewichten, Kettlebell, Dynamax Ball, FoamRoll, Tube und Equalizer.

HIIT-KT

HIIT bezeichnet ein zwanzigminütiges, intensives Intervalltraining mit einem systematischen Wechsel zwischen Belastungs- und Ruhephasen.
Das anschließende Krafttraining zielt darauf ab, die Kraft und Ausdauer der Muskeln zu steigern.

IC-Cross Indoor Cycling und Power Workout.

Kraftausdauertraining mit dem „**Indoor Cycle**“ und „**Gewichten**“.
Zum Einsatz kommt Langhantel, Kurzhantel, Tube, Kettlebell, FoamRoll, Equalizer, Reebok Deck und Dynamax Ball.

Peak Pilates

Training nach den 6 Pilates Prinzipien:
Kontrolle, Konzentration, Atmung, Fluss, Zentrierung, Präzision.

FaszienFlow

Faszienpflege durch Bewegung in Verbindung mit Foamroll & Co.

TriWorkx

Übungen zur Steigerung der Ausdauer, Dynamik und Koordination.
Hinweis: Bei schönem und trockenem Wetter im Außenbereich.

Wellathlon „Team Competition“

Der „Wettkampf“ ist eine anspruchsvolle und spektakuläre Fitnesskombination aus Radfahren (Indoor Bike), Laufen (In- & Outdoor) und athletischen Kraftübungen.

Wichtig: Gekämpft wird u.a. im 2er Team oder in Gruppen.

Grundkenntnisse erforderlich:

Umgang u.a. mit Langhantel, Kettlebell, Dynamax Ball, Indoor Cycle Bike und Concept2 Rowing.
Am besten vorher mal einen IC-Cross Kurs besuchen!

Athletic „OUTDOOR“

Hinweis: Dieser Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt.

Kurzfristige Absage über die MySports App möglich!

Grundkenntnisse erforderlich:

Umgang u.a. mit Langhantel, Kettlebell, TRX und Concept2 Rowing.

Cycling

Motivierendes Konditionstraining in der Gruppe mit dem Indoor Cycle und guter Musik.