

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 Bodystyling Online Live Stream K1				09.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1	10.30 75min. Athletic Indoor & Outdoor K2/PDG	10.30 PX60 Online Live Stream K1
10.30 30min. Restore Online Live Stream K1						
	17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1	17.30 PX60 K2				
17.30 Abs & Legs Online Live Stream K1	17.30 TriWorks K2	17.30 ELEMENTS Online Live Stream K1				
18.30 Athletic K2		18.30 30min. Restore Online Live Stream K1	18.00 Abs & Legs Online Live Stream K1	18.00 Cycling Online Live Stream 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. Oktober 2021

KURSBESCHREIBUNGEN

Abs & Legs

Intensives Powerworkout für Beine und Core.

Cycling

Motivierendes Konditionstraining mit dem Indoor Cycle.

ELEMENTS

Workoutserien zum Aufbau grundlegender Kraft und Mobilität.

Dieses Training sorgt für eine gute Bewegungskontrolle und eine starke Mitte.

IC-Cross

Kraftausdauertraining mit dem Indoor Cycle und

Gewichten (Aerobic Langhantel / Kettlebell / FoamRoll).

TriWorks

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

Restore

Übungssequenzen, die Verspannungen lösen. Dehnungen, für mehr Flexibilität. Mobilisation, um Verletzungen vorzubeugen.

PX60

Power Extreme 60 Minuten.

Intensives Ganzkörpertraining mit Gewichten.

Bodystyling

Intensives Ganzkörpertraining mit leichten Gewichten.

Diese Stunde ist für jeden Fitnesslevel geeignet.

Athletic

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

! Grundkenntnisse erforderlich !

Samstagskurs Indoor & Outdoor: Wetter beachten und ggf. warme Bekleidung mitbringen (Mütze / Jacke)!