

Well.come Kursplan, gültig ab 15. Januar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				09.30 75min. IC-Cross		
					10.30 Athletic Team Competition	10.30 PX60 „TeamWork“
17.30 FaszienFlow	17.30 PX60 „TeamWork“	17.30 Peak Pilates	17.30 75min. IC-Cross			
18.30 Cycling		18.30 Cycling		18.00 Cycling		

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

Änderungen am Kursplan sind vorbehalten. An Feiertagen gibt es kein Kursangebot.

Kursauffall (Krankheit, Unterschreitung der Mindestteilnehmeranzahl von 4) wird per Push Nachricht (MySports) mitgeteilt.

Kurse die durch Urlaube nicht stattfinden, werden nicht ersetzt, bzw. werden in der MySports App nicht angezeigt.

PX60

Power Extreme 60 Minuten (u.a. HIIT / Tabata / EMOM).

Intensives Ganzkörpertraining mit Gewichten, Kettlebell, Dynamax Ball, FoamRoll, TRX Suspension Trainer, Tube und Equalizer.

TeamWork: Trainiert wird im u.a. im 2er Team.

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.

Cycling

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

Peak Pilates

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

FaszienFlow

Faszienpflege durch Bewegung in Verbindung mit Foamroll & Co.

Athletic „Team Competition“

Der „Wettkampf“ ist eine anspruchsvolle und spektakuläre Fitnesskombination aus Ausdauer- und athletischen Kraftübungen im In- & Outdoorbereich. Gekämpft wird u.a. im 2er Team oder in Gruppen.

Grundkenntnisse sind dringend erforderlich:

Umgang u.a. mit Langhantel, Kettlebell, Dynamax Ball, Indoor Cycle Bike und Concept2 Rowing.