

## Well.come Kursplan, gültig ab dem 15. November 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 75min. <b>IC-Cross</b>  K1				09.30 75min. <b>IC-Cross</b>  K1	10.30 <b>Athletic</b>  K2	10.30 <b>PX60</b>  K1
17.30 <b>Peak Pilates</b> <b>BASIC</b> Online Live Stream K1	17.30 75min. <b>IC-Cross</b>  K1	17.30 <b>Peak Pilates</b> <b>ADVANCED</b> Online Live Stream K1	17.30 75min. <b>IC-Cross</b> Online Live Stream K1			
17.30 <b>PX60</b>  K2	17.30 <b>Core</b>  K2	17.30 <b>Elements HIIT</b>  K2				
18.30 <b>Cycling</b>  K1		18.30 <b>Cycling</b>  K1		18.00 <b>Cycling</b>  K1		
	19.00 <b>Athletic</b>  K2					

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!

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

## Well.come Kursplan, gültig ab dem 15. November 2023

### PX60

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

### Cycling

Motivierendes Konditionstraining mit dem Indoor Cycle (Mit Radcomputer).

### Elements HIIT

Hochintensives Intervalltraining zum Aufbau grundlegender Kraft und  
Mobilität. Dieses Training sorgt für eine gute Bewegungskontrolle.  
HIIT ist eine sehr effektive Methode um gleichzeitig Fett zu verbrennen  
und Muskeln aufzubauen.

### IC-Cross Indoor Cycling und Power Workout.

Kraftausdauertraining mit dem „Indoor Cycle“ und „Gewichten“.  
Zum Einsatz kommt Langhantel, Kurzhantel, Tubes, Kettlebell und FoamRoll.

### Core

Das Training von Bewegungsabläufen, mit Fokus auf den  
Körperkern. Eine gute Bewegung kommt aus einer starken Mitte.

### Peak Pilates

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

### Athletic

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

### **! Grundkenntnisse erforderlich!**

Grundkenntnisse: Umgang mit Langhanteln, Kettlebell, TRX,  
Dynamax Medball, Conept2 Rowing.  
Indoor & Outdoor: Wetter beachten!