

Well.come Kursplan, gültig ab dem 07. Januar 2022

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 Siehe Beschreibung! K2/K1/TG/PDG	10.30 PX60 Online Live Stream K1
	17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1	17.30 PX60 K2	17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1			
17.30 Abs & Legs Online Live Stream K1	17.30 TriWorks K2	17.30 Elements HIIT Online Live Stream K1				
18.30 Athletic Siehe Beschreibung! K2		18.30 30min. Restore 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 könne einige Kurse (Blaue, helle Felder) durch einen **Online-Live-Stream** (Zoom) von zu Hause aus mittrainiert werden!

Well.come Kursplan, gültig ab dem 07. Januar 2022

KURSBESCHREIBUNGEN

Abs & Legs

Intensives Powerworkout für Beine und Core.
Zum Einsatz kommt Langhantel, Kurzhantel, Miniband und FoamRoll.

Cycling

Motivierendes Konditionstraining mit dem Indoor Cycle.

Elements HIIT

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

IC-Cross

Kraftausdauertraining mit dem Indoor Cycle und Gewichten.
Zum Einsatz kommt Langhantel, Kurzhantel, Miniband und 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 (u.a. HIIT / Tabata / EMOM)
Intensives Ganzkörpertraining mit Gewichten, Kettlebell, Dynamax, Equalizer und TRX.

Bodystyling

Intensives Ganzkörpertraining mit leichten Gewichten.
Diese Stunde ist für jeden Fitnesslevel geeignet.

Athletic

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

! Grundkenntnisse erforderlich !

Grundkenntnisse: Umgang mit Kettlebell, TRX, Dynamax, Langhantel, Concept2 Rowing.

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