

Well.come Online Kursplan „Stay together“ Gültig ab dem 01.Juni 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				09.30 Bodystyling Online Live Stream 3G	10.30 Athletic Outdoor 3G	10.30 PX60 Online Live Stream 3G
				10.30 Faszien 30min. Online Live Stream 3G		11.30 Cycling Online Live Stream 3G
	17.30 Triworks Outdoor 3G	17.30 Core Online Live Stream 3G				
18.00 Abs & Legs Online Live Stream 3G	18.00 IC-Cross 75min. Online Live Stream 3G	18.30 Faszien 30min. Online Live Stream 3G	18.30 PX60 Online Live Stream 3G			
19.00 Cycling Online Live Stream 3G						

Kursfarbe Blau: Online Live Stream & Group Training bis 6 Personen

Kursfarbe Grün: = Outdoor Kurs bis 25 Personen

3G: Kursteilnahme ist nur möglich, wenn man **G**eimpft, **G**etestet oder **G**enesen ist! Entsprechende Dokumente müssen vorgelegt werden!

Für die Online Kurse empfehlen wir folgendes Equipment:

Bodenmatte, FoamRoll, Kettlebell oder Aerobic Langhantelset, Tube oder Theraband. Für Cycling und IC-Cross benötigt Ihr ein Indoor-Bike.

KURSBESCHREIBUNGEN

Abs & Legs

Intensives Powerworkout für Beine und Core.

Cycling

Motivierendes Konditionstraining mit dem Indoor Cycle.

Core

Training von Bewegungsabläufen, mit Fokus auf den Körperkern.

IC-Cross

Kraftausdauertraining mit dem Indoor Cycle und Gewichten (Aerobic Langhantel / Kettlebell / FoamRoll).

TriWorks (Outdoor Training)

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

Faszien

Faszienpflege durch Bewegung in Verbindung mit FoamRoll & Co.

PX60

Power Extreme 60 Minuten.

Intensives Ganzkörpertraining mit Gewichten.

Bodystyling

Intensives Ganzkörpertraining mit leichten Gewichten.

Diese Stunde ist für jeden Fitnesslevel geeignet.

Athletic (Outdoor Training)

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

Grundkenntnisse erforderlich!