

Well.come Kursplan, gültig ab 01.Oktober 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				K1 09.30 75min. IC-Cross		
					K2 10.30 Athletic Team Competition	K1 10.30 PX60
K1 17.30 FaszienFlow	K1 17.30 45min. HIIT High intensity intervall Training	K1 17.30 Peak Pilates	K1 17.30 75min. IC-Cross			
K2 17.30 PX60	K1 18.30 75min. IC-Cross	K2 17.30 45min. #IYF Improve your fitness				
K1 18.30 Cycling		K1 18.30 Cycling		K1 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.

Kurzfristiger Kursausfall (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.

Well.come Kursplan, gültig ab 01.Oktober 2024

PX60

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

HIIT

Das hoch intensive Intervalltraining ist ein äußerst effektives Training,
das Fett verbrennt und deinen Körper schnell in Topform bringt!

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.

Peak Pilates

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

#IYF

Improve your fitness:
Bewegung verbessern – Muskeln stärken – Schwächen beheben.

TriWorkx

Übungen zur Steigerung der Ausdauer, Dynamik und Koordination.
Hinweis: Bei schönem und trockenem Wetter im Außenbereich.

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 erforderlich:

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

Cycling

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

FaszienFlow

Faszienpflege durch Bewegung in Verbindung mit Foamroll & Co.