

Well.come Kursplan, gültig ab dem 01. Mai 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 75min. IC-Cross PREHAB K1				09.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1	10.30 Athletic Indoor & Outdoor K2	10.30 PX60 Indoor & Outdoor K1
						11.45 75min. Community Cycling K1
17.30 Peak Pilates Online Live Stream K1	17.30 75min. IC-Cross Indoor & Outdoor K1	17.30 Peak Pilates Online Live Stream K1	17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1			
17.30 PX60 K2	NEU 17.30 THE CIRCLE Indoor & Outdoor K2	NEU 17.30 HIFT High Intensity Functional Training K2				
18.30 Cycling K1		18.30 Cycling K1		18.00 Cycling K1		
18.30 Athletic Indoor & Outdoor K2	19.00 TRX & Restore K2	NEU 18.30 TRX & Co. Indoor & Outdoor 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 Kursausfall (Krankheit, Urlaub, 4 Mindestteilnehmer) möglich.

Well.come Kursplan, gültig ab dem 01. Mai 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).

HIFT

High **I**ntensity **F**unctional **T**raining beinhaltet eine Kombination von
mehrgelenkigen Übungen mit hoher Intensität und schneller
Bewegungsausführung.

IC-Cross Indoor Cycling und Power Workout.

Kraftausdauertraining mit dem „**Indoor Cycle**“ und „**Gewichten**“.

Zum Einsatz kommt Langhantel, Kurzhantel, Miniband und FoamRoll.

IC-Cross PREHAB Indoor Cycling und Prehab Workout.

„Prehab“. Darunter versteht man Übungen zur Vorsorge gegen Verletzungen.

Mit dem Programm können Fitness- und Gesundheitssportler intensiv trainieren:

Ausdauer, Kraftausdauer, Stabilisation, Beweglichkeit, Tiefenmuskulatur.

THE CIRCLE

The Circle ist das klassische Zirkeltraining. Es schult je nach
Ausführungsmodalität die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.

TRX & Restore

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit dem
Schlingentrainer und Übungen für Flexibilität / Mobilität.

TRX & Co.

Power-Workout mit TRX Schlingentrainer, Kettlebells,
Dynamax und Equalizer!

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!

Community Cycling

Eigenständiges biken (Ohne Trainer).

Mit der Gruppe gemeinsam Stark!!!

Grundkenntnisse Cycling erforderlich (Fahrradeinstellung).