

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

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 09.30 75min. IC-Cross PREHAB K1 | | | | 09.30 75min. IC-Cross K1 | 10.30 Athletic Indoor & Outdoor K2 | 10.30 PX60 Online Live Stream K1 |
| | | | | | | 11.45 75min. Community Cycling K1 |
| | | | | | | |
| 17.30 Peak Pilates Online Live Stream K1 | 17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1 | 17.30 Peak Pilates Online Live Stream K1 | 17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1 | | | |
| 17.30 PX60 K2 | 17.30 CKD Cardio Kick-Boxing-Drill K2 | 17.30 Elements HIIT K2 | | | | |
| 18.30 Cycling K1 | | 18.30 #ROM Range of Motion K2 | | 18.00 Cycling K1 | | |
| 18.30 Athletic Indoor & Outdoor K2 | 19.00 TRX & Co. K2 | 18.30 Cycling K1 | | | | |

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. März 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, Muskelaufbau und
Fettverbrennung.

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.

CKD Cardio Kick-Boxing Drills.

CKD verbindet Kampfsportelemente mit funktionellem Training zu einem
schweißtreibenden Workout. Motivierende, schnelle Musik sorgt für
zusätzliche Motivation.

#ROM Range of Motion.

Beuge Muskelverkürzungen vor.
Erhalte und verbessere deine Beweglichkeit.

TRX & Restore

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

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).