

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

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