

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1				09.30 75min. IC-Cross K1	10.30 Athletic K2	10.30 PX60 K1
17.30 Peak Pilates Online Live Stream K1	17.30 75min. IC-Cross K1	17.30 Peak Pilates Online Live Stream K1	17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1			
17.30 PX60 K2	17.30 Core K2	17.30 Elements HIIT K2				
18.30 Cycling K1		18.30 Cycling K1		18.00 Cycling K1		
	19.00 Athletic 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 Kursauffall (Krankheit, Urlaub, 4 Mindestteilnehmer) möglich.

Well.come Kursplan, gültig ab dem 01. Oktober 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.
HIIT ist eine sehr effektive Methode um gleichzeitig Fett zu verbrennen
und Muskeln aufzubauen.

IC-Cross Indoor Cycling und Power Workout.

Kraftausdauertraining mit dem „**Indoor Cycle**“ und „**Gewichten**“.
Zum Einsatz kommt Langhantel, Kurzhantel, Tubes, Kettlebell und FoamRoll.

Core

Das Training von Bewegungsabläufen, mit Fokus auf den
Körperkern. Eine gute Bewegung kommt aus einer starken Mitte.

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!