

Well.come Kursplan, gültig ab dem 01. Oktober 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
NEU 09.30 75min. IC-Cross PREHAB Online Live Stream K1				09.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1	10.30 Athletic Indoor & Outdoor Siehe Beschreibung K2	10.30 PX60 Online Live Stream K1
						11.45 Cycling Online Live Stream K1
17.30 BodyStyling Online Live Stream K1	17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1	17.30 PX60 K2	17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream JK1	16.00 Restore K1		
	NEU 17.30 CKD Cardio Kick-Boxing Drills K2	17.30 Elements HIIT Online Live Stream K1		17.00 Step Workout K1		
18.30 Athletic Indoor & Outdoor Siehe Beschreibung K2		18.30 30min. Restore Online Live Stream K1		18.00 Cycling K1		
NEU 19.00 75min. IC-Cross PREHAB Online Live Stream K1	19.00 TRX & Restore K2	19.00 Cycling Online Live Stream 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 (Dunklere 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.

KURSBESCHREIBUNGEN

PX60

Power Extreme 60 Minuten (u.a. HIIT / Tabata / EMOM)
Intensives Ganzkörpertraining mit Gewichten, Kettlebell, Dynamax Medball, Equalizer und TRX.

Cycling

Motivierendes Konditionstraining mit dem Indoor Cycle (Radcomputer).

Elements HIIT

Hochintensives Intervalltraining zum Aufbau grundlegender Kraft und Mobilität.
Dieses Training sorgt für eine gute Bewegungskontrolle. HIIT ist eine sehr gute 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, Miniband und FoamRoll.

IC-Cross PREHAB (NEU) 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 (NEU) Cardio Kick-Boxing Drills.

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

Restore

Übungssequenzen, die Verspannungen lösen. Dehnungen, für mehr Flexibilität. Mobilisation, um Verletzungen vorzubeugen.

TRX & Restore

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

Athletic

Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Agilität, Balance.

! Grundkenntnisse erforderlich!

Grundkenntnisse: Umgang mit Langhanteln, Kettlebell, TRX, Dynamax Medball, Concept2 Rowing.

Indoor & Outdoor: Wetter beachten!

Step Workout

Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick.

Step Workout macht Spaß und ist ein echter Allrounder.

Hilfsmittel: Stepper (Reebok Deck) und Gewichte.

BodyStyling

Intensives Ganzkörpertraining mit leichten Gewichten.

Diese Stunde ist für jeden Fitnesslevel geeignet.