Kursplan

well.come
FITNESS • GROUP • WELLNESS

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
09.30 IC-Cross 75 min		09.30 B & M S		09.30 PowerDeck		09.30 StrongBack S			09.30 Athletic				
				10.30 Cycling							10.30 Athletic 75 min	10.30 PX60	
												11.30 Cycling	
										14.00 Zumba			
				17.00 FaszienF 30 min				17.00 Yoga S					
17.30 PowerDeck	17.30 Athletic	17.30 Yoga 75 min S	17.30 TriWorks	17.30 Core	17.30 PX60	17.30 IC-Cross 75 min	18.05 Core 30 min	18.05 Cycling 75 min					
18.35 Cycling	18.35 Dynamax 30 min		18.35 Dynamax 30 min	18.35 Cycling	18.35 Infight		18.35 TRX & Co.						
19.40 StrongBack S			19.10 Athletic			19.10 B & M S							

Hinweis: Die Kurse finden ab mindestens 4 Teilnehmern statt. An Feiertagen entfallen die Kurse.

S = für Senioren geeignet

Function*

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

Athletic
Umfassendes und abwechslungsreiches Training zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Agilität, Balance und Koordination.

TRX & Co.
Ganzkörperworkout mit dem eigenen Körpergewicht und Functional Equipment, zur Stärkung und Stabilisierung des Rumpfes.

Dynamax
Bauchattacke! Dynamische Rumpfkraftübungen mit dem Dynamax Medizinball.

Ausdauer

Cycling
Das motivierende Konditionstraining in der Gruppe.

TriWorks
Übungen zur Steigerung der Ausdauer, Dynamik und Koordination. Das Bindeglied zwischen Core und Athletic.

InFight
Die Verbindung von Ausdauer und Kampfsport. Ohne komplizierte Choreographie zu mehr Kraft, Schnelligkeit und Körperbeherrschung.

Zumba
Das Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Spaß macht.

IC-Cross
Kraftausdauertraining mit dem Indoorcycle und Langhantel.

Kraft

PowerDeck
Das vielseitige multifunktionelle System des Decks wird als Stepplattform, Flach- / Schrägbank oder als Sitz benutzt. In Kombination mit Tubes, Kurz- oder Langhanteln sind abwechslungsreiche Trainingseinheiten garantiert.

StrongBack
Dieses Rückenkonzept kräftigt die Muskulatur. Verspannte und verkürzte Muskeln werden gedehnt. Eine gezielte Mobilisation der Wirbelsäule erhält die Beweglichkeit.

PX60
Power Extreme 60 Minuten. Das intensive Kraft- und Ausdauer-Workout als energiegeladenes Intervalltraining.

Entspannung

Yoga
Ein einzigartiges System, das zu mehr mentaler und körperlicher Stärke und Leistungsfähigkeit führt. Die bewusste Bewegungsausführung dehnt und kräftigt die Muskulatur.
Entspannte Konzentration und eine freiere Atmung ermöglichen das Nervensystem zu beruhigen, die Blutzirkulation zu verbessern und mehr Wohlbefinden zu erreichen.

FaszienFlow
Faszienpflege durch Bewegung in Verbindung mit Foamroll & Co.

Body & Mind
Das ganzheitliche Training für Körper und Geist. Funktionelles Krafttraining, kombiniert mit Entspannungsübungen zur Stärkung des persönlichen Wohlbefindens.

Partnerstudio der Marken adidas und Reebok

***Hinweis Function-Kurse:**
Bei schönem Wetter wird draußen am Stoneworkparcour, auf der Athletic-Area oder auf unserem sonnigen Parkdeck trainiert.

Montag, Mittwoch	**7.00 - 22.00 Uhr**
Dienstag und Donnerstag	**9.00 - 22.00 Uhr**
Freitag	**7.00 - 21.00 Uhr**
Samstag, Sonn- und Feiertag	**9.00 - 18.00 Uhr**

wellcome-nuernberg.de