

Kursplan

(letzte Änderung: 01.10.2020)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30 - 10:25 Body Styling <i>Level: alle</i>				9:30 - 10:25 Bauch & Rücken- Workout <i>Level: alle</i>							
		10:00 - 10:55 Jumping Fitness® <i>Level: alle</i>	10:00 - 10:55 Wirbelsäulen- gymnastik <i>Level: alle</i>			10:00 - 10:55 Fatburner Step <i>Level: E/M</i>		10:00 - 10:55 Body Styling Intervall <i>Level: alle</i>			
				<i>Fitness-Studio Well-Come</i>						11:00 - 11:55 Step Aerobic <i>Level: M/F</i>	
										12:00 - 12:55 Body Styling <i>Level: alle</i>	
17:00 - 17:55 Wirbelsäulengymnastik <i>Level: alle</i>				17:00 - 17:55 Step Aerobic <i>Level: F</i>				17:00 - 17:55 Bauch & Rücken-Workout <i>Level: alle</i>			
18:00 - 18:55 Body Styling <i>Level: alle</i>	18:00 - 18:55 Medical Jump <i>Level: alle</i>	18:00 - 18:55 Dance & Tone <i>Level: alle</i>		18:00 - 18:55 Body Styling <i>Level: alle</i>		18:00 - 18:55 Power Rücken <i>Level: alle</i>	18:00 - 18:55 TRX® <i>Level: alle</i>	18:00 - 18:55 Step & Tone <i>Level: E/M</i>	18:00 - 18:55 Medical Jump <i>Level: alle</i>		
19:00 - 19:55 Indoor Cycling <i>Level: alle</i>	19:00 - 19:55 TRX® <i>Level: alle</i>	19:00 - 19:55 Jumping meets TRX® <i>Level: alle</i>		19:00 - 19:55 Jumping Fitness® <i>Level: alle</i>	19:00 - 19:55 Yoga <i>Level: alle</i>	19:00 - 19:55 Jumping Fitness® <i>Level: alle</i>	19:00 - 19:55 Indoor Cycling <i>Level: alle</i>				

Fitness-Studio Well-Come, Cornelia Adamek, Frielingsdorfweg 17, 45239 Essen, Tel.: (0201) 45 55 33 2, www.well-come-essen.de

Öffnungszeiten: Mo.-Do.: 9:00 - 12:00 und 15:30 - 21:00 Uhr, Fr.: 9:00 - 12:00 und 15:30 - 20:00 Uhr, So.: 10:00 - 14:00 Uhr

Kursbeschreibungen

Bauch & Rücken-Workout

Einfache und abwechslungsreiche Übungen für Bauch und Rücken mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsgeräten, die dabei helfen, die Intensität zu variieren

Level: alle

Body Styling

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln (Hanteln, Bälle, Gummibänder)

Level: alle

Body Styling Intervall

Wirkungsvolle, aber auch sehr intensive Form des leistungssteigernden Trainings, Wechsel zwischen Ausdauer- und Kraftteilen, mit Hilfsmitteln, mit oder ohne Step

Level: alle

Dance & Tone

Aufbau einer Choreografie mit anschließendem Kräftigungsteil. Die Verbindung von Aerobic-Schritten und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

Level: alle

Fatburner Step

Zusammenstellen einer einfachen bis mittelschweren Choreografie auf dem Step schwerpunktmäßig im Low Impact, d.h. ohne Sprünge

Level: E/M

Indoor Cycling

Ausdauertraining auf dem Rad mit Musik

Level: alle

Jumping Fitness®

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert.

Level: alle

Jumping meets TRX®

Effektives Ganzkörpertraining mit Ausdauereinheiten auf dem Trampolin und Kraftübungen mit dem TRX® Schlingentrainer

Level: alle

Medical Jump

Schonendes Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining auf dem Trampolin zu Musik aus allen Genres und Jahrzehnten. Durch die angepasste Intensität besonders geeignet für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorbelastungen.

Level: alle

Power Rücken

Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Haltung und der Belastbarkeit der Wirbelsäule

Level: alle

Step Aerobic

Entwicklung einer Choreografie mit anschließendem Finale; ideales Fatburnertraining auf dem Step

Level: M/F

Step & Tone

Step-Training mit Kräftigungsteil. Die Verbindung von Step Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

Level: E/M

TRX® Schlingentraining

Ein intensives Ganzkörper-Workout mit mehr als 300 Übungsvarianten

Level: alle

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen

Level: alle

Levels:

alle = alle Mitglieder

E = Einsteiger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene