

Kursplan

(letzte Änderung: 01.03.2022)

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Sonntag | |
|--|--|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 9:30 - 10:25 Body Styling mit dem TRX® (Raum 2) | | | | 9:30 - 10:25 Intervall Workout (Trainingsfläche) | | | | | | | |
| | | 10:00 - 10:55 Wirbelsäulengymnastik (Raum 1) | | | | 10:00 - 10:55 Body Styling (Raum 1) | | 10:00 - 10:55 Mobility & Stretch (Raum 1) | | | |
| | | | | <i>Fitness-Studio</i> <i>Well-Come</i> | | | | | | 11:00 - 11:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1) | |
| | | | | | | | | | | 12:00 - 12:55 Body Styling (Raum 1) | |
| | | | | | | | | | | 13:00 - 13:55 Vinyasa Flow Yoga (Raum 1) | |
| 17:00 - 17:55 Rücken Workout (Trainingsfläche) | | | | 17:00 - 17:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1) | | | | 17:00 - 17:55 Rücken Workout (Trainingsfläche) | | | |
| 18:00 - 18:55 Body Styling (Raum 1) | 18:00 - 18:55 Medical Jump (Raum 2) | 18:00 - 18:55 Basic Step (Raum 1) | 18:00 - 18:55 Intervall Workout (Trainingsfläche) | 18:00 - 18:55 BarreConcept® (Raum 1) | 18:00 - 18:55 TRX® (Raum 2) | 18:00 - 18:55 Intervall Workout (Trainingsfläche) | | 18:00 - 18:55 4STREATZ® (Raum 1) | | | |
| 19:00 - 19:55 BarreConcept® (Raum 1) | 19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 2) | 19:00 - 19:55 Pilates (Raum 1) | | 19:00 - 19:55 Mobility & Stretch (Raum 1) | 19:00 - 19:55 Jumping Fitness® (Raum 2) | 19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 1) | 19:00 - 19:55 Jumping meets TRX® (Raum 2) | | | | |

Kurse für alle Trainingslevel geeignet, ausgenommen Step Aerobic (Level Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

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

BarreConcept®

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout an der Ballettstange zu aktueller Musik; verbindet moderne Fitnessübungen mit Ballett- und Pilateselementen

Basic Step

Aufbau einer Choreografie auf dem Step, geeignet für Step-Einsteiger, (Wieder-) Anfänger und als effektives Ausdauer- und Fettverbrennungstraining
Level: Einsteiger / Mittelstufe

Body Styling

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln (Hanteln, Bälle, Gummibänder)

Body Styling mit dem TRX®

Training für den gesamten Körper mit dem TRX® Schlingentrainer und anderen Hilfsmitteln

Indoor Cycling

Abwechslungsreiches Ausdauertraining auf speziell dafür angefertigten Rädern, das zu mitreißender Musik absolviert wird

Intervall Workout

Motivierendes Kraft-Ausdauer-Training in Intervallform; an den Geräten sowie mit verschiedenen Hilfsmitteln

Jumping Fitness®

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

Jumping Intervall

Kraft- und Ausdauertraining in Intervallform; auf und mit dem Trampolin

Jumping meets TRX®

Effektives Ganzkörpertraining bestehend aus klassischen Jumpingschritten und Kraftübungen mit dem TRX® Schlingentrainer

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.

Mobility & Stretch

Fließendes Workout mit gezielten Übungen für Kraft, Balance und Beweglichkeit, abgerundet durch eine Entspannungs- und Stretchingphase

Pilates

Ganzheitliches Training zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Fördert eine gesunde Körperhaltung sowie bewusste Atmung und hilft, Alltagsstress abzubauen.

Rücken Workout

Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Haltung und der Belastbarkeit der Wirbelsäule; an den Geräten & mit verschiedenen Hilfsmitteln

Step Aerobic (Choreo)

Entwicklung einer Choreografie mit anschließendem Finale; ideales Fatburnertaining auf dem Step
Level: Mittelstufe / Fortgeschrittene

4STREATZ®

Dynamisches Dance-Fitness-Workout mit einer abwechslungsreichen Choreografie aus Aerobic- und Tanzschritten

TRX® Schlingentraining

Ein intensives Ganzkörper-Workout mit mehr als 300 Übungsvarianten

Vinyasa Flow Yoga

Kreative und dynamische Form des Yoga, die Körper und Geist fordert

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen

