

# Kursplan

(letzte Änderung: 01.09.2022)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30 - 10:25 <b>Body Styling mit dem TRX®</b> (Raum 2)				9:30 - 10:25 <b>Intervall Workout</b> (Trainingsfläche)							
		10:00 - 10:55 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Raum 1)				10:00 - 10:55 <b>Body Styling</b> (Raum 1)		10:00 - 10:55 <b>Mobility &amp; Stretch</b> (Raum 1)			
				<i>Fitness-Studio</i> <i>Well-Come</i>						11:00 - 11:55 <b>Step Aerobic (Choreo)</b> (Raum 1)	11:00 - 11:55 <b>TRX®</b> (Raum 2)
										12:00 - 12:55 <b>Body Styling</b> (Raum 1)	12:00 - 12:55 <b>Jumping Intervall</b> (Raum 2)
17:00 - 17:55 <b>Rücken Workout</b> (Trainingsfläche)				17:00 - 17:55 <b>Step Aerobic (Choreo)</b> (Raum 1)				17:00 - 17:55 <b>Rücken Workout</b> (Trainingsfläche)			
18:00 - 18:55 <b>Body Styling</b> (Raum 1)	18:00 - 18:55 <b>Medical Jump</b> (Raum 2)	18:00 - 18:55 <b>Basic Step</b> (Raum 1)	18:00 - 18:55 <b>Intervall Workout</b> (Trainingsfläche)	18:00 - 18:55 <b>Barre Workout</b> (Raum 1)	18:00 - 18:55 <b>TRX®</b> (Raum 2)	18:00 - 18:55 <b>Intervall Workout</b> (Trainingsfläche)		18:00 - 18:55 <b>Fun Dance &amp; Tone</b> (Raum 1)			
19:00 - 19:55 <b>Barre Workout</b> (Raum 1)	19:00 - 19:55 <b>Indoor Cycling</b> (Raum 2)	19:00 - 19:55 <b>Pilates</b> (Raum 1)		19:00 - 19:55 <b>Mobility &amp; Stretch</b> (Raum 1)	19:00 - 19:55 <b>Jumping Fitness®</b> (Raum 2)	19:00 - 19:55 <b>Indoor Cycling</b> (Raum 1)	19:00 - 19:55 <b>Jumping meets TRX®</b> (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](http://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

## Barre Workout

Körperstraffendes Kraft- und Ausdauertraining; formt Arme, Beine, Bauch & Po durch Einsatz verschiedener Hilfsmittel (Stange, Ball, Hanteln)

## 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® und anderen Hilfsmitteln

## Fun Dance & Tone

Aufbau einer Choreografie aus Aerobic- und Tanzschritten, mit anschließendem Kräftigungsteil

## 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 Fitnesstraining 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 Fatburnertraining auf dem Step  
Level: Mittelstufe / Fortgeschrittene

## 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

