

# Kursplan

(letzte Änderung: 01.11.2023)

*Fitness-Studio*  
**Well-Come**

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> (Gerätefläche)							
		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)		10:00 - 10:55 <b>Body Styling mit dem TRX®</b> (Raum 2)	
										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 Basic</b> (Raum 2)
										13:00 - 13:55 <b>Yoga</b> (Raum 1)	
17:00 - 17:55 <b>Rücken Workout</b> (Gerätefläche)				17:00 - 17:55 <b>Step Aerobic (Choreo)</b> (Raum 1)				17:00 - 17:55 <b>Rücken Workout</b> (Gerätefläche)			
18:00 - 18:55 <b>Body Styling</b> (Raum 1)	18:00 - 18:55 <b>Jump &amp; Tone</b> (Raum 2)	18:00 - 18:55 <b>Basic Step</b> (Raum 1)	18:00 - 18:55 <b>Intervall Workout</b> (Gerätefläche)	18:00 - 18:55 <b>Pilates</b> (Raum 1)	18:00 - 18:55 <b>TRX®</b> (Raum 2)	18:00 - 18:55 <b>Intervall Workout</b> (Gerätefläche)	18:00 - 18:55 <b>Yoga</b> (Raum 1)	18:00 - 18:55 <b>Step &amp; Tone</b> (Raum 1)			
19:00 - 19:55 <b>Indoor Cycling</b> (Raum 1)	19:00 - 19:55 <b>TRX®</b> (Raum 2)	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