

Kursplan

(letzte Änderung: 01.11.2023)

Fitness-Studio

Well-Come

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30 - 10:25 Body Styling mit dem TRX® (Raum 2)				9:30 - 10:25 Intervall Workout (Gerätefläche)							
		10:00 - 10:55 Wirbelsäulengymnastik (Raum 1)				10:00 - 10:55 Body Styling (Raum 1)		10:00 - 10:55 Mobility & Stretch (Raum 1)		10:00 - 10:55 Body Styling mit dem TRX® (Raum 2)	
										11:00 - 11:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1)	11:00 - 11:55 TRX® (Raum 2)
										12:00 - 12:55 Body Styling (Raum 1)	12:00 - 12:55 Jumping Basic (Raum 2)
										13:00 - 13:55 Yoga (Raum 1)	
17:00 - 17:55 Rücken Workout (Gerätefläche)				17:00 - 17:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1)				17:00 - 17:55 Rücken Workout (Gerätefläche)			
18:00 - 18:55 Body Styling (Raum 1)	18:00 - 18:55 Jump & Tone (Raum 2)	18:00 - 18:55 Basic Step (Raum 1)	18:00 - 18:55 Intervall Workout (Gerätefläche)	18:00 - 18:55 Pilates (Raum 1)	18:00 - 18:55 TRX® (Raum 2)	18:00 - 18:55 Intervall Workout (Gerätefläche)	18:00 - 18:55 Yoga (Raum 1)	18:00 - 18:55 Step & Tone (Raum 1)			
19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 1)	19:00 - 19:55 TRX® (Raum 2)	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

Barre Workout

Körperstraffendes Kraft- und Ausdauertraining; wird derzeit in regelmäßigen Abständen als Kursspecial angeboten

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

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 Fitness® Basic

Jumping Fitness® für Einsteiger zum Erlernen der korrekten Schritttechnik und Haltung sowie zum Training der Ausdauer, auch für erfahrenere Teilnehmer geeignet

Jumping meets TRX®

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

Jump & Tone

Leichtes Herz-Kreislauf-Training aus „Low Impact“ Schritten auf dem Trampolin mit anschließendem Kräftigungsteil, in dem der schwingende Untergrund für gezielte Übungen genutzt wird

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)

Step & Tone

Aufbau einer Choreografie auf dem Step mit anschließendem Kräftigungsteil
Level: Einsteiger / Mittelstufe

TRX® Schlingentraining

Ein intensives Ganzkörper-Workout mit mehr als 300 Übungsvarianten

Yoga

Sanfte & fließende Folge aus Yogahaltungen (Asanas) mit anschließender Entspannung; fördert Beweglichkeit, löst Verspannungen und reduziert Stress

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen

