

Kursplan

(letzte Änderung: 15.10.2025)

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 Bauch & Rücken (Raum 1)	10:00 - 10:55 Body Styling (Raum 1)	10:00 - 10:55 Body Styling mit dem TRX® (Raum 2)	
								11:00 - 11:55 Step Aerobic (Fortgeschrittene) (Raum 1)	11:00 - 11:55 TRX® (Raum 2)
								12:00 - 12:55 Body Styling (Raum 1)	12:00 - 12:55 Jumping Fitness® (Raum 2)
								13:00 - 13:55 Yoga (Raum 1)	
17:00 - 17:55 Rücken Workout (Gerätefläche)		17:30 - 17:55 Bauch X-Press (Raum 1)		17:00 - 17:55 Step Aerobic (Fortgeschrittene) (Raum 1)		17:30 - 17:55 Bauch X-Press (Raum 1)	17:00 - 17:55 Rücken Workout (Gerätefläche)		
18:00 - 18:55 Body Styling (Raum 1)	18:00 - 18:55 Jumping Health (Raum 2)	18:00 - 18:55 Step Aerobic (Mittelstufe) (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 Step & Tone (Einsteiger) (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 Intervall oder Langhantel s. Kursifant	19:00 - 19:55 Special of the Week (Raum 1)	19:00 - 19:55 Jumping Fitness® (Raum 2)	19:00 - 19:55 Jumping meets TRX® (Raum 2)			

Kurse für alle Trainingslevel geeignet, ausgenommen Step Aerobic (bitte Level beachten)

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