

Kursplan

(letzte Änderung: 15.04.2026)

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)	
				<i>Fitness-Studio</i> <i>Well-Come</i>						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)				17:00 - 17:55 Step Aerobic (Fortgeschrittene) (Raum 1)	17:00 - 17:55 Rücken Workout (Gerätefläche)	17:00 - 17:25 Intervall X-Press (Gerätefläche)		17:00 - 17:55 Rücken Workout (Gerätefläche)			
						17:30 - 17:55 Bauch X-Press (Raum 1)					
18:00 - 18:55 Body Styling (Raum 1)	18:00 - 18:55 Jumping Health (Raum 2)	18:00 - 18:55 Step & Tone (Einsteiger) (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 1/2)	19:00 - 19:55 Special of the Week (Raum 1/2)	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

Kursbeschreibungen

Bauch & Rücken

Kräftigungsübungen speziell für die Bauch- und Rückenmuskulatur, mit anschließender Entspannungs- und Stretchingphase

Bauch X-Press

Gezieltes Training für die Körpermitte (Core), speziell für die Bauchmuskulatur

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

Intervall Workout

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

Intervall X-Press

Kurzes & effektives Workout auf der Trainingsfläche

Jumping Fitness®

Dynamisches Fitnesstraining auf dafür entwickelten Trampolinen, das zu mitreißender Musik Ausdauer, Gleichgewichtssinn und Körperkoordination trainiert.

Jumping meets TRX®

Effektives Ganzkörpertraining mit Trampolin und TRX® Schlingentrainer

Jumping Health

Sanfte und besonders gelenkschonende Form des Trampolintrainings, mit moderatem Herz-Kreislauf-Training sowie ergänzenden Übungen

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; 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

Special of the Week

Wöchentlich wechselnder Kurs; alle aktuellen Termine sind bei Kursifant einsehbar

Step Aerobic (Level Fortgeschrittene)

Aufbau einer Choreografie auf dem Step mit anschließendem Finale, Vorkenntnisse in der Step Aerobic erforderlich

Step & Tone

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

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

