Kursplan

(letzte Änderung: 01.11.2026)

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)
					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) 17:00 - 17:55 **Rücken Workout** (Gerätefläche)	17:00 - 17:25 **Intervall X-Press** (Gerätefläche) 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 & 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 meets Yoga** (Raum 1) 19:00 - 19:55 **Body Styling mit dem TRX®** (Raum 2)	19:00 - 19:55 **Jumping Fitness®** (Raum 2)	19:00 - 19:55 **Jumping meets TRX®** (Raum 2)		

Fitness-Studio Well-Come

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 angefertigen 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 meets Yoga
Sanftes Yoga mit Fokus auf Beweglichkeit und Balance, 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

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

Wirbelsäulengymnastik
Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen