








# Kursplan

(Gültig ab 14.09.2018)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30–10:25 <b>Body Styling</b> Level: alle				9:30–10:25 <b>Bauch &amp; Rücken-Workout</b> Level: alle							
		10:00–10:55 <b>Jumping Fitness®</b> Level: alle 	10:00–10:55 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Level: alle			10:00–10:55 <b>Fatburner Step</b> Level: E/M		10:00–10:55 <b>Body Styling Intervall</b> Level: alle			
										11:00–11:55 <b>Step Aerobic</b> Level: M/F	
										12:00–12:55 <b>Body Styling</b> Level: alle	12:00–12:55 <b>Jumping Fitness®</b> Level: alle 
17:00–17:55 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Level: alle				17:00–17:55 <b>Step Aerobic</b> Level: F				17:00–17:55 <b>Bauch &amp; Rücken-Workout</b> Level: alle			
18:00–18:55 <b>Body Styling</b> Level: alle	18:00–18:55 <b>Jumping Fitness®</b> Level: alle 	18:00–18:55 <b>Aerobic &amp; Tone</b> Level: alle		18:00–18:55 <b>Body Styling</b> Level: alle		18:00–18:55 <b>Power Rücken</b> Level: alle		18:00–18:55 <b>Step &amp; Tone</b> Level: M/F	18:00–18:55 <b>Jumping Fitness®</b> Level: alle 		
19:00–19:55 <b>Indoor Cycling</b> Level: alle	19:00–19:55 <b>Zumba® Fitness</b> Level: M	19:00–19:55 <b>Bauch &amp; Rücken-Workout</b> Level: alle	19:00–19:55 <b>Jumping Fitness®</b> Level: alle 	19:00–19:55 <b>Jumping Fitness®</b> Level: alle 	19:00–19:55 <b>Yoga</b> Level: alle	19:00–19:55 <b>Jumping Fitness®</b> Level: alle 	19:00–19:55 <b>Indoor Cycling</b> Level: alle				

Fitness-Studio  
Well-Come

**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 Uhr und 15:30–21:00 Uhr, Fr.: 9:00–12:00 Uhr und 15:30–20:00 Uhr, So.: 10:00–14:00 Uhr

# Kursbeschreibungen

## Aerobic & Tone

Aerobic Choreografie mit Kräftigungsteil. Die Verbindung von Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

Level: alle

## Basic Step

Entwicklung einer Choreografie aus einfachen Grundschritten mit anschließendem Finale

Level: E

## Bauch- & Rücken-Workout

Einfache und abwechslungsreiche Übungen für Bauch und Rücken mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsgeräten, die dabei helfen, die Intensität zu variieren

Level: alle

## Body Styling

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln (Hanteln, Bälle, Gummibänder)

Level: alle

## Body Styling Intervall

Wirkungsvolle, aber auch sehr intensive Form des leistungssteigernden Trainings, Wechsel zwischen Ausdauer- und Kraftteilen, mit Hilfsmitteln, mit oder ohne Step

Level: alle

## Fatburner Step

Zusammenstellen einer einfachen bis mittelschweren Choreografie auf dem Step schwerpunktmäßig im Low Impact, d.h. ohne Sprünge

Level: E/M

## Indoor Cycling

Ausdauertraining auf dem Rad mit Musik

Level: alle



## Jumping Fitness®

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert.

Level: alle

## Power Rücken

Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Haltung und der Belastbarkeit der Wirbelsäule

Level: alle

## Step Aerobic

Entwicklung einer Choreografie mit anschließendem Finale; ideales Fatburnertraining auf dem Step

Level: M/F

## Step & Tone

Step-Training mit Kräftigungsteil. Die Verbindung von Step Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

Level: M/F

## Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen

Level: alle



## Zumba® Fitness

Zumba kombiniert Aerobicsschritte mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

Level: M

### Levels

alle = alle Mitglieder

E = Einsteiger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene