

Kursplan

(Gültig ab 6. Februar 2012)

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Sonntag	
9:30–10:25 Bauch/Beine/Po		9:00–9:55 Body Styling mit dem Step		9:30–10:25 Body Styling					
10:30–11:00 Zirkeltraining		10:00–10:55 Wirbelsäulengymnastik			10:00–10:55 Easy Step		10:00–10:55 Body Styling		
								11:00–11:55 Step Aerobic I	
								12:00–12:55 Body Styling	
17:00–17:55 Pilates				17:00–17:55 Surprise Step			17:00–17:55 Bauch&Rücken Workout		
18:00–18:55 Bauch/Beine/Po		18:00–18:55 Bauch/Beine/Po		18:00–18:55 Body Styling	18:00–18:55 Wirbelsäulengymnastik		18:00–18:55 Step & Tone		
19:00–19:55 Indoor Cycling	19:00–19:55 Step & Tone	19:00–19:55 Step Aerobic I-II	19:00–19:55 Indoor Cycling	19:00–19:55 Indoor Cycling	19:00–19:55 Zumba®	19:00–19:30 Zirkeltraining			
20:00–20:55 Zumba®	20:00–20:55 Rücken-Fit				20:00–20:30 Bauch-Workout				

Fitness-Studio Well-Come, Cornelia Adamek, Frielingsdorfweg 17, 45239 Essen, Tel.: (0201) 45 55 33 2, www.well-come-essen.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9:00–12:00 Uhr und 15:30–21:00 Uhr, So.: 10:30–14:00 Uhr

Kursbeschreibungen

Bauch/Beine/Po

Schwerpunkttraining für Bauch, Beine und Po evtl. mit Hilfsmitteln

Bauch-Workout

Übungen für die gerade und schräge Bauchmuskulatur zur Straffung des Bauches und zur Formung der Taille

Bauch-&Rücken-Workout

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

Body Styling

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln (Hanteln, Bälle, Gummibänder)

Indoor Cycling

Ausdauertraining auf dem Rad mit Musik

Pilates

Ruhiges Ganzkörpertraining durch Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen mit gezielter Atmung; stärkt die Muskeln und verbessert die Haltung

Rücken-Fit

Rückentraining für Fitnessneulinge, Teilnehmer mit Rückenproblemen und alle übrigen, die sich keinen hohen Belastungen aussetzen wollen

Step Aerobic

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

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.

Surprise Step

Step-Aerobic für Fortgeschrittene, Double Step, Quadro Step, Step Vertikal, etc.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen

Zirkeltraining

Auf der Trainingsfläche an den Trainingsgeräten

Zumba®

Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen

