

KURSPLAN

GÜLTIG AB: 28.09.2020



pure fitness


www.purefitness-clubs.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.30 Uhr					LesMILLS BODYBALANCE 45 Minuten	10
10.00 Uhr						
10.30 Uhr						
11.00 Uhr						LesMILLS BODYBALANCE 60 Minuten
12.00 Uhr						
16.00 Uhr						
16.30 Uhr						
17.00 Uhr					Six-Pack 30 Minuten	10
17.30 Uhr	 30 Minuten	10	Six-Pack 30 Minuten	10	LesMILLS BODYATTACK 30 Minuten	10
17.45 Uhr					LesMILLS BODYPUMP 45 Minuten	10
18.00 Uhr			Functional Workout 45 Minuten	10		
18.15 Uhr	LesMILLS BODYPUMP 45 Minuten	10	LesMILLS BODYPUMP 45 Minuten	10	BBP 45 Minuten	10
19.00 Uhr			LesMILLS BODYPUMP 45 Minuten	10		
19.15 Uhr	LesMILLS BODYATTACK 30 Minuten	10	LesMILLS BODYBALANCE 60 Minuten	10	LesMILLS BODYBALANCE 30 Minuten	10
19.30 Uhr						
20.00 Uhr	LesMILLS BODYBALANCE 30 Minuten	10	 30 Minuten	10		

Anmeldung
via App!

xx Max. Personenanzahl pro Kurs

KURSDEFINITIONEN

Six-Pack	Der Königsdisziplin - dem Bauch - wird der Kampf angesagt. Als starken Partner benötigt die Bauchmuskulatur die Rückenmuskulatur. In 30 Minuten werden die gerade und schräge Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gekräftigt!
Functional Workout	Der aktuelle Trend schlechthin! Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht, oder aber mit deinem Trainingspartner. „No pain, no gain“ - heißt hier das Motto!
BBP	Die typischen „Frauenproblemzonen“ - dieses Training verspricht dir die Lösung! Mit unterschiedlichen Trainingshilfsmitteln wird den frauenspezifischen „Problemzonen“ regelrecht der Kampf angesagt! Dieses Training heißt jede Lady willkommen, die etwas verändern möchte!
Jumping Fitness® 	Das einzigartige, originale Trampolin-Workout! Bei Jumping Fitness® sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz - viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Gelenkschonend und effizient für Bauch, Beine und Po - Jumping Fitness® macht einfach glücklich und ist perfekt, um Stress abzubauen. Dieses Workout ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene perfekt geeignet!
Body Balance 	Dieses Programm - mit seinem Ursprung in Fernost - wo Yoga und Tai Chi täglich praktiziert werden, lässt dich deine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Trainiere Körper und Geist im Einklang miteinander. Optimal geeignet für alle Yoga, Pilates und Tai Chi Fans!
Body Pump 	Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!
Body Attack 	Ist ein hochintensiver Fitness-Class! Athletische Bewegungsabläufe sind geeignet für Anfänger und Fitness-Freaks. Ob Laufen, Springen mit Kraftübungen wie Squats und Push-up's - du wirst an deine persönliche Grenze gehen!