

# KURSPLAN

HENNEF

GÜLTIG AB: 09.01.2023




*pure fitness*

www.purefitness-clubs.de

| UHRZEIT   | MONTAG   | DIENSTAG                       | MITTWOCH   | DONNERSTAG                                    | FREITAG                                     | SAMSTAG  | SONNTAG                           |
|-----------|--|--------------------------------|--|---|---|--|-----------------------------------|
| 09.30 Uhr |  |                                |  |   |   |  |                                   |
| 10.00 Uhr |  |                                |  |   |   |  | KICKBOXEN/<br>SV<br>60 Minuten    |
| 11.00 Uhr |  |                                | <b>Iron-Qube</b><br>60 Minuten<br>MO 19.00<br>DO 18.30 |   |   | <b>LesMILLS<br/>BODYBALANCE™</b><br>60 Minuten |                                   |
| 11.30 Uhr |  | Anmeldung<br>via App!          |  |   |   |  | KICKBOXEN<br>(KIDS)<br>60 Minuten |
| 17.00 Uhr |  |                                |  |   | <br>30 Minuten                              |  |                                   |
| 17.30 Uhr | <b>LesMILLS<br/>BODYBALANCE™</b><br>60 Minuten | <b>BBP</b><br>60 Minuten       |  |   | <b>LesMILLS<br/>BODYPUMP™</b><br>60 Minuten |  |                                   |
| 18.00 Uhr |  |                                | <b>LesMILLS<br/>BODYATTACK™</b><br>30 Minuten          |   |   |  |                                   |
| 18.30 Uhr | <b>LesMILLS<br/>BODYATTACK™</b><br>60 Minuten  | <b>deepWORK®</b><br>60 Minuten | <b>LesMILLS<br/>BODYPUMP™</b><br>60 Minuten            | <b>LesMILLS<br/>BODYATTACK™</b><br>60 Minuten |   |  |                                   |
| 19.00 Uhr |  |                                |  |   |   |  |                                   |
| 19.30 Uhr | <b>LesMILLS<br/>BODYPUMP™</b><br>60 Minuten    | <b>ZUMBA</b><br>60 Minuten     | <b>LesMILLS<br/>BODYBALANCE™</b><br>60 Minuten         | <b>Functional<br/>Workout</b><br>60 Minuten   | <b>KICKBOXEN</b><br>90 Minuten              |  |                                   |
| 20.00 Uhr |  |                                |  |   |   |  |                                   |
| 20.30 Uhr |  | <b>KICKBOXEN</b><br>60 Minuten |  |   |   |  |                                   |

ZZGL. TEILNAHMEGEBÜHR

# KURSDEFINITIONEN

|  |   |
|--|---|
| <b>Functional Workout</b>  | <p>Der aktuelle Trend schlechthin! Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht, oder aber mit deinem Trainingspartner. „No pain, no gain“ – heißt hier das Motto!</p>  |
| <b>BBP</b>   | <p>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!</p>  |
| <b>Bodybalance</b><br><small>LES MILLS BODYBALANCE™</small>  | <p>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!</p>  |
| <b>Bodypump</b><br><small>LES MILLS BODYPUMP™</small>  | <p>Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!</p>   |
| <b>Bodyattack</b><br><small>LES MILLS BODYATTACK™</small>  | <p>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!</p>  |
| <b>Jumping Fitness®</b><br> | <p>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!</p>  |
| <b>deepWORK®</b>   | <p>deepWORK® ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisation Yin und Yang basiert. Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und Entspannungsphase. Bei diesem Programm geht es darum, Harmonie zwischen den Gegensätzen herzustellen. In der gesamten Trainingseinheit wechseln sich dynamische Bewegungen und statische Haltepositionen, Herz-Kreislauf-Übungen und funktionelle Kraftübungen ab. Ziel ist es, zu lernen, wie der Körper in jeder Dimension uneingeschränkt funktioniert. Im deepWORK®-Training unterstützt dich die Untermalung von tiefen Rhythmen und tragender Percussion und hilft dir, Kraft aufzubauen, Emotionen freien Lauf zu lassen und über deine persönlichen Grenzen hinauszugehen.</p> |
| <b>Zumba®</b><br>           | <p>Perfekt für alle und jeden! Jeder Zumba®-Kurs soll dich und andere zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Es kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba®-Fitnesskurse oft gar nicht als „Workout“ wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Mega Spaß? Aber sowas von ja!</p>  |