

# KURSPLAN

HENNEF

GÜLTIG AB: 04.11.2024



pure fitness

www.purefitness-clubs.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 Uhr						<b>LES MILLS CORE</b> 45 Minuten	
10.50 Uhr						<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b> 70 Minuten	
11.00 Uhr							
12.10 Uhr							<b>LES MILLS BODYPUMP™</b> 60 Minuten
13.00 Uhr						<b>Jumping</b> 60 Minuten	
16.45 Uhr						<b>LES MILLS BODYCOMBAT™</b> <b>NEU</b> 60 Minuten	
17.30 Uhr				Step-Aerobic 60 Minuten			
17.45 Uhr			<b>LES MILLS Shapes</b> 45 Minuten				
18.00 Uhr	<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b> 60 Minuten	<b>LES MILLS CORE</b> 30 Minuten			Strength Development 45 Minuten		
18.35 Uhr		<b>Jumping</b> 50 Minuten					
18.40 Uhr			<b>LES MILLS BODYPUMP™</b> 60 Minuten				
19.05 Uhr	<b>LES MILLS Shapes</b> 45 Minuten						
19.30 Uhr		Strength Development 45 Minuten			<b>Jumping</b> 45 Minuten		
19.45 Uhr			<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b> 60 Minuten				
19.55 Uhr	<b>LES MILLS BODYCOMBAT™</b> <b>NEU</b> 60 Minuten						
20.15 Uhr				Jumping Fitness extern 45 Minuten			

**Iron-Qube**  
60 Minuten  
MO 19.30  
MI 19.30  
FR 20.00

Anmeldung  
via App!

# KURSDEFINITIONEN

<b>Step-Aerobic</b>	Der Klassiker unter den Workouts: Step-Aerobic ist nicht nur ein gutes Herz-Kreislauf- oder Muskeltraining, sondern verbessert auch deine Koordinationsfähigkeit. Step ist ein dynamisches Training für den ganzen Körper und hilft zusätzlich beim Stressabbau. Durch die Bewegung auf dem Stepper trainierst du vor allem die Gesäß- und Beinmuskulatur. Die Bewegung im Rhythmus der Musik mit immer wieder neuen Choreografien sorgt für ein tolles Trainingserlebnis.
<b>LES MILLS CORE</b>	Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten.
<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b>	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!
<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!
<b>Jumping Fitness</b>	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!
<b>Strength Development</b>	Strength Development ist ein innovatives Krafttraining mit Gewichten, das sich vor allem an Personen richtet, die stärker werden wollen. Das brandneue Programm von Les Mills!
<b>LES MILLS Shapes</b>	Das Workout von dem du nicht wusstest, dass du es brauchst. Ein einzigartiger Mix aus Pilates, Barre und Power-Yoga zu modernen Beats. Mit kleinen, kontrollierten Bewegungen stärkst und formst du alle wichtigen Muskelgruppen, verbesserst deine Haltung und steigerst deine Flexibilität.
<b>LES MILLS BODYCOMBAT™</b>	Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Ein erfahrener Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.