

KURSPLAN

HENNEF

GÜLTIG AB: 02.05.2025



pure fitness

www.purefitness-clubs.de

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
										10.30 Uhr 45 Min.	Strength Development <small>LES MILLS</small>		
										11.15 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYBALANCE	11.30 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYATTACK
												12.20 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYPUMP
										13.00 Uhr 60 Min.	Jumping <small>FITNESS</small>	13.25 Uhr 45 Min.	LES MILLS PILATES
							18.00 Uhr 30 Min.	LES MILLS Shapes					
18.00 Uhr 45 Min.	LES MILLS Shapes	18.25 Uhr 45 Min.	Jumping <small>FITNESS</small>	18.00 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYBALANCE	18.30 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYATTACK	18.00 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYPUMP				
18.55 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYCOMBAT	19.15 Uhr 45 Min.	Strength Development <small>LES MILLS</small>	19.05 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYPUMP	19.30 Uhr 45 Min.	Jumping <small>FITNESS</small>	18.50 Uhr 30 Min.	LES MILLS PILATES				
19.45 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYBALANCE	20.05 Uhr 45 Min.	LES MILLS PILATES			20.15 Uhr 45 Min.	Jumping Fitness extern*						

Iron-Qube
60 Minuten
MO 19.30
MI 19.30
FR 20.00

Anmeldung via App!

*Externer Kurs + zzgl. Teilnahmegebühr

KURSDEFINITIONEN

	<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>
	<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>
	<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>
<p>Strength Development <small>LES MILLS</small></p>	<p>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!</p>
	<p>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.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Diese hochintensive Fitnessclass ist für jeden Fitnessfreak jeglichen Fitnesslevels geeignet. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegungen wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-ups und Squats. Fordere dich selbst heraus und erreiche deinen persönlichen Next Level an Fitness!</p>
	<p>Das magische Mind-Body-Workout, dass Kraft, Beweglichkeit und Zufriedenheit verbessert. Langsame und einfache Bewegungen trainieren deine Bauch- und Rückenmuskeln, dein Gesäß und deine Hüften. Technik und Kontrolle im Einklang mit deiner Atmung werden für Erneuerung und Glückseligkeit sorgen.</p>