

KURSPLAN








HENNEF
GÜLTIG AB: 01.02.2026



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
										10.30 Uhr 30 Min.	LES MILLS CORE	10.45 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYPUMP HEAVY
										11.05 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYCOMBAT	11.35 Uhr 45 Min.	LES MILLS PILATES
										12.00 Uhr 60 Min.	JUMPING FITNESS	12.25 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYBALANCE
18.00 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYPUMP	18.00 Uhr 45 Min.	Strength Development LES MILLS	18.00 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYBALANCE	18.30 Uhr 45 Min.	LES MILLS CORE	18.00 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYPUMP				
18.55 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYCOMBAT	18.50 Uhr 45 Min.	LES MILLS PILATES	19.05 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYPUMP HEAVY			19.05 Uhr 45 Min.	LES MILLS PILATES				
19.45 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYBALANCE	19.45 Uhr 60 Min.	JUMPING FITNESS										

Iron-Qube
60 Minuten
MO 19.30
MI 19.30
FR 20.00
Anmeldung via App!

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 Training – offbeat – welches 1:1 dein Krafttraining auf der Trainingsfläche ersetzt. Dein Fokus auf dich und dein Training!</p>
	<p>Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und hickst 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 Kampfunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.</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>
	<p>Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten.</p>
	<p>BODYPUMP HEAVY ist Krafttraining im Takt der Musik – langsam, kontrolliert, maximal effektiv. Jede Wiederholung folgt dem Beat, jede Pause ist bewusst gesetzt. So entsteht Raum für Technik, Präzision und echtes Muskelwachstum.</p>