

KURSPLAN

HENNEF

GÜLTIG AB: 07.08.2023





pure fitness

www.purefitness-clubs.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.30 Uhr						LES MILLS CORE 30 Minuten	
11.00 Uhr			<div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Iron-Qube 60 Minuten MO 19.00</p> </div>			LES MILLS BODYBALANCE™ 90 Minuten	Step-Aerobic 60 Minuten
11.30 Uhr							
12.00 Uhr							<div style="border: 2px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Anmeldung via App!</p> </div> Jumping 60 Minuten
16.30 Uhr					Jumping 60 Minuten		
17.00 Uhr							
17.30 Uhr		BBP 60 Minuten		Step-Aerobic 60 Minuten			
18.00 Uhr	LES MILLS BODYBALANCE™ 60 Minuten		LES MILLS CORE 30 Minuten				
18.30 Uhr		deepWORK® 60 Minuten	LES MILLS BODYPUMP™ 60 Minuten	LES MILLS BODYPUMP™ 60 Minuten			
19.00 Uhr	LES MILLS CORE 30 Minuten						
19.30 Uhr	LES MILLS BODYPUMP™ 45 Minuten	ZUMBA 60 Minuten	LES MILLS BODYBALANCE™ 60 Minuten	Jumping 30 Minuten			
20.00 Uhr							

JEDEN 2. SONNTAG IM MONAT!

JEDEN 2. SONNTAG IM MONAT!

<p>Step-Aerobic</p>	<p>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.</p>
<p>Core <small>LES MILLS</small> CORE</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>BBP</p>	<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>
<p>Bodybalance <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE™</p>	<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>Bodypump <small>LES MILLS</small> BODYPUMP™</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>Bodyattack <small>LES MILLS</small> BODYATTACK™</p>	<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>
<p>Jumping Fitness®</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>deepWORK®</p>	<p>deepWORK® ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisierung 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>
<p>Zumba®</p> 	<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>