

# KURSPLAN

GÜLTIG AB: 04.10.2021



*pure fitness*

www.purefitness-clubs.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.30 Uhr				<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60 Minuten		
10.00 Uhr						
10.30 Uhr						
11.00 Uhr						<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60 Minuten
17.00 Uhr						
17.30 Uhr			<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 Minuten		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 30 Minuten	
17.45 Uhr	 30 Minuten					
18.00 Uhr		<b>BBP</b> 45 Minuten				
18.15 Uhr						
18.30 Uhr	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45 Minuten	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 30 Minuten	 30 Minuten		 30 Minuten	
18.45 Uhr						
19.00 Uhr				<b>Functional Workout</b> 60 Minuten		
19.15 Uhr			<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45 Minuten			
19.30 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45 Minuten					
20.00 Uhr						
20.15 Uhr			<b>Six-Pack</b> 30 Minuten	 30 Minuten		

Anmeldung  
via App!

**Iron-Qube**  
60 Minuten  
DI 19.00  
DO 18.00

# KURSDEFINITIONEN

<b>Six-Pack</b>	Der Königsdisziplin - dem Bauch - wird der Kampf angesagt. Als starken Partner benötigt die Bauchmuskulatur die Rückenmuskulatur. In 30 Minuten werden die gerade und schräge Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gekräftigt!
<b>Functional Workout</b>	Der aktuelle Trend schlechthin! Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht, oder aber mit deinem Trainingspartner. „No pain, no gain“ - heißt hier das Motto!
<b>BBP</b>	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!
<b>Body Balance</b> <small>LES MILLS</small> <b>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>Body Pump</b> <small>LES MILLS</small> <b>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>Body Attack</b> <small>LES MILLS</small> <b>BODYATTACK</b>	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!
<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!