KURSPLAN

HENNEF

GÜLTIG AB: 18.01.2024

pure fitness
www.purefitness-clubs.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 Uhr						LesMills CORE 45 Minuten	
10.50 Uhr			Iron-Qube 60 Minuten MO 19.30 MI 19.30 FR 20.00			LesMills BODYBALANCE™ 70 Minuten	
11.00 Uhr			Anmeldung via App!				Step-Aerobic 60 Minuten (JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT!)
12.00 Uhr							Jumping Fitness 60 Minuten (JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT!)
17.30 Uhr				Step-Aerobic 60 Minuten			
18.00 Uhr	LesMills BODYBALANCE™ 60 Minuten	LesMills CORE 30 Minuten	LesMills CORE 30 Minuten		Strength Development 45 Minuten (NEU)		
18.35 Uhr		Jumping Fitness 50 Minuten					
18.40 Uhr			LesMills BODYPUMP™ 60 Minuten				
19.00 Uhr	LesMills CORE 30 Minuten						
19.30 Uhr		ZUMBA 60 Minuten		Jumping Fitness 45 Minuten			
19.45 Uhr	LesMills BODYPUMP™ 45 Minuten		LesMills BODYBALANCE™ 60 Minuten				
20.15 Uhr				Jumping Fitness extern 45 Minuten			

EXTERNER KURS + ZZGL. TEILNAHMEGEBÜHR

KURSDEFINITIONEN

pure fitness
www.purefitness-clubs.de

Step-Aerobic	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.
Core LesMills CORE	Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten.
Bodybalance LesMills BODYBALANCE™	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!
Bodypump LesMills BODYPUMP™	Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!
Jumping Fitness® Jumping Fitness	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!
Zumba® ZUMBA	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!
Strength Development	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! Als Pilotprojekt für den Zeitraum Januar 2024, einschliesslich Ende Februar 2024 – hier bei uns im pure fitness in Hennef!