

KURSPLAN

GÜLTIG AB: 23.10.2021



pure fitness


www.purefitness-clubs.de

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

Anmeldung
via App!

Iron-Qube
60 Minuten
DI 19.00
DO 18.00

KURSDEFINITIONEN

Six-Pack	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!
Functional Workout	Der aktuelle Trend schlechthin! Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht, oder aber mit deinem Trainingspartner. „No pain, no gain“ - heißt hier das Motto!
BBP	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!
Body Balance <small>LES MILLS</small> 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!
Body Pump <small>LES MILLS</small> BODYPUMP	Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!
Body Attack <small>LES MILLS</small> BODYATTACK	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!
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!