

# KURSPLAN

HENNEF

GÜLTIG AB: 09.10.2023



*pure fitness*



www.purefitness-clubs.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.30 Uhr						<b>LES MILLS CORE</b> 30 Minuten	
11.00 Uhr						<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b> 90 Minuten	<b>Step-Aerobic</b> 60 Minuten <small>JEDEN 2. SONNTAG IM MONAT!</small>
11.30 Uhr							
12.00 Uhr							<b>Jumping</b> 60 Minuten <small>JEDEN 2. SONNTAG IM MONAT!</small>
16.30 Uhr					<b>Jumping</b> 60 Minuten		
17.00 Uhr							
17.30 Uhr				<b>Step-Aerobic</b> 60 Minuten			
18.00 Uhr	<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b> 60 Minuten	<b>LES MILLS CORE</b> 30 Minuten	<b>LES MILLS CORE</b> 30 Minuten				
18.30 Uhr		<b>Jumping</b> 60 Minuten	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b> 60 Minuten	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b> 60 Minuten			
19.00 Uhr	<b>LES MILLS CORE</b> 30 Minuten						
19.30 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b> 45 Minuten	<b>ZUMBA</b> 60 Minuten	<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b> 60 Minuten	<b>Jumping Fitness Advanced</b> 45 Minuten			
20.15 Uhr				<b>Jumping Fitness extern</b> 45 Minuten			

**Iron-Qube**  
60 Minuten  
MO 19.00

Anmeldung via App!

# KURSDEFINITIONEN

<p><b>Step-Aerobic</b></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><b>Core</b> <small>LES MILLS</small> <b>CORE</b></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><b>Bodybalance</b> <small>LES MILLS</small> <b>BODYBALANCE™</b></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><b>Bodypump</b> <small>LES MILLS</small> <b>BODYPUMP™</b></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><b>Bodyattack</b> <small>LES MILLS</small> <b>BODYATTACK™</b></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><b>Jumping Fitness®</b></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><b>Zumba®</b></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>