

Vorübergehender
Kursplan!

KURSPLAN

GÜLTIG AB DEM 1.02.2019

PURE BESIGHEIM | IM ENZTAL CENTER | 07143 / 83 15 75

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN: MO+MI+FR: 08.00 - 22.00 | DI+DO: 10.00 - 22.00 | SA: 10.00 - 20.00 | SO: 10.00 - 18.00 | **AN FEIERTAGEN FINDEN KEINE KURSE STATT!**
BITTE AUF AUSHÄNGE MIT KURS-SPECIALS ACHTEN!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
BODYPUMP 09:15 - 10:15		RÜCKENFIT 09:15 - 10:15		BODYPUMP 09:15 - 10:15
E-GYM ★ 10:30 - 11:15	E-GYM ★ 10:00 - 11:00		E-GYM ★ 10:00 - 11:00	E-GYM ★ 10:30 - 11:15
			YOGA 18:00 - 19:00	M.A.X Intervall Training 18:00 - 18:45
BODYPUMP 19:00 - 20:00	FUNCTIONAL TRX 18:15 - 19:00	BAUCH, BEINE, PO 18:30 - 19:15	BAUCH/RÜCKEN EXPRESS AB 18.OKT 19:00 - 19:30	SIXPACK 18:45 - 19:00
BODY COMBAT 20:00 - 21:00	YOGA 19:00 - 20:00	STEP INTERVALL 19:20 - 20:05	FIVE GYMNASTIK AB 18.OKT 19:30 - 20:00	
	CYCLING 📞 20:05 - 21:05			
SAMSTAG	SONNTAG			
Kursraum	Kursraum			
MYRIDE VIRTUAL CYCLING 10:00 - 11:00	BODYPUMP 10:15 - 11:15			
	MYRIDE VIRTUAL CYCLING 16:00 - 17:00			

HOL DIR
DIE PURE-APP
UND BLEIBE
IMMER UP
TO DATE!



Meine PURE Kursempfehlung für Dich: 🖋️



Voranmeldung erforderlich! Für Mo + Fr ab 8 Uhr,
Di und Do ab 6 Uhr, für So schon am Vortag telefonisch möglich.



Fitnessführerschein | Grundlagen-Seminar der Trainingslehre
(nicht in der Mitgliedschaft enthalten)



Voranmeldung erforderlich! Listen zum Eintragen liegen
bereits 14 Tage vor Kursbeginn am Service aus!



★ Findet auf der Fläche statt

KURSBEZEICHNUNGEN

BAUCH SPEZIAL

Ein intensives und abwechslungsreiches Bauch und Rumpfmuskeltraining. Der Kurs macht die Bauchmuskeln zum Zentrum eines Ganzkörpertrainings mit dem Ziel die Muskeln möglichst so zu trainieren wie wir sie auch im Alltag benötigen. Für jeden geeignet!

BAUCH-BEINE-PO (BBP)

Dieses speziell auf Problemzonen abgestimmte Workout trainiert die Bereiche, die dir wirklich wichtig sind! In effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäß -muskeln in Form gebracht! Der ultimative Weg zu einem straffen und definierten Körper!

BODYPUMP *

Ist einer der schnellsten Wege, fit zu werden und Körper -fett zu verbrennen. BODYPUMP ist das ultimative Lang -hantelprogramm, das den Körper in Form bringt und die Kraftausdauer deutlich verbessert.

BODYSTYLING

Ein intensives Training mit Übungen für den gesamten Körper! Einfache Übungen und Bewegungen mit Zusatzgeräten zu motivierender Musik machen dieses Workout so effektiv. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

CYCLING

Effektives und mitreißendes Ausdauertraining, bei dem jeder seine eigene Intensität wählt! Verbrenne dein Fett auf dem Sattel!

FFS (FITNESSFÜHRERSCHEIN)

Der Fitnessführerschein dient der Einweisung in die Grundlagen von Bewegung, Training (Kraft und Ausdauer) nach einem zertifizierten Standard. Dabei handelt es sich um einen Präventionskurs nach §20 SGB V, der von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Hier wird die Voraussetzung für ein erfolgreiches Training einfach und verständlich in einer Seminarreihe vermittelt.

FUNCTIONAL/TRX

Mit dem TRX Suspension Training trainieren Sie Ihren gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Entwickelt wurde das System von einer US-amerikanischen Spezialeinheit, den NAVY SEALS. Die Basis des TRX Suspension Trainings ist ein Gurt- und Seilsystem, das Ihren Körper – im Stehen oder im Liegen – effektiv trainiert. Das Gurt- und Seilsystem bringt Ihren Körper in eine instabile Position und sorgt für eine dauerhafte Anspannung des Körpers. Durch diese Spannung trainieren Sie auch die tieflegendsten Muskeln.

STRONG & STRETCH

Ist ein Workout für eine starke Mitte durch Kräftigung und Entspannung mit Yoga, Pilates, Rücken - & Dehnungsübungen. Wohltuend für Körper, Geist und Seele!

BODYDANCE

Das Workout, dass Tanz und heiße Dancemoves mit aktuellen Clubsounds verbindet.

E-GYM

Mit nur wenigen Geräten deckt der Kraftzirkel von eGym alle wichtigen Muskelgruppen ab. Die Trainingsmethoden von eGym ermöglichen, das gesamte Muskelpotenzial in nur einem Satz komplett auszuschöpfen. Ein gesamter Durchlauf dauert nur 11,5 Minuten. Das bedeutet verkürzte Durchlaufzeiten und maximale Trainingseffektivität. Jedes Gerät verbindet dabei hohen technischen Anspruch mit neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und bietet für jeden Sportler die passende Trainingsmethode. Alle Geräte im eGym- Zirkel stellen sich vollautomatisch ein, wählen die richtige Sitzeinstellung und das passende Gewicht. So sparen sich die Trainierenden nicht nur Zeit, sondern erzielen eine bestmögliche Belastung der Muskulatur.

MYRIDE VIRTUAL CYCLING

Die weltweit erste Anwendung, die Indoor Cycling Kurse mit Landschaftsvideos ermöglicht. Hierfür stehen dem Instruktor verschiedene Optionen zur Verfügung, um die Streckenabschnitte innerhalb der Indoor Cycling Kurse optimal und kursorientiert abzuspielen (z.B. Videos nach Steigungsprofilen). Dies steigert den Erlebniswert sowie die Trainingsmotivation bei den Teilnehmern.

STRETCH & RELAX

Dehnungs- und Entspannungstechniken verbessern die Haltung und lösen Verspannungen. Entspannungsphasen dienen der inneren Balance.

M.A.X. Intervall Training

Es ist ein 30 min Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in denen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden. Es ist kurz und intensiv! Ein Ganzkörpertraining mit Intervallen von Belastungs und Entlastungsphasen !

POWER HOUR

Ein effektives und garantiert schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdaueranteilen im Wechsel. Der stetige Wechsel mit verschiedenartigen Equipment ermöglicht es jedem, sein individuelles Level zu bestimmen.

RÜCKENFIT

Der Name ist Programm! Kräftigung der Bauch und Rückenmuskeln. Ein Training im Präventiv- und Therapiebereich unter physiotherapeutischer Anleitung. Für jeden geeignet!

CORE TRAINING SPEZIAL

Training der tieferliegenden Muskeln kombiniert mit Beckenbodentraining.

STEP DANCE

Ein energiegeladenes Dance Workout mit dem Step. Zu cooler Musik rund um das Step „abtanzen“

YOGA

Klassische Yogaübungen werden mit Achtsamkeit im Einklang mit der Atmung durchgeführt. Erlerne Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen), die deinen Körper kräftigen, Deinen Geist und Deine Gedanken zur Ruhe kommen lassen.