

# WELCOME TO PURE SACHSENHAUSEN

## Aktuelles Kursangebot

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					11:15-12:15	
					PURE POWER YOGA (Caro/Ami)	
18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00	18:30-19:30		
PURE YOGA ROOKIE (Wilmar)	ZUMBA © (Kateryna)		PURE CORE TRAINING (Ann-Christin)	PILATES (Ricky)		
19:00-20:00	19:00-20:00	19:30- 20:30	19:00-20:00			
BALLETT BASIC (Andrea)	PURE MUSCLE IRON (Marsha)	ZUMBA © (Andrea)	PURE MUSCLE IRON (Marsha)			



## KURSERLÄUTERUNGEN

### ZUMBA ©

Das Fitness-Programm aus Amerika, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. ZUMBA ist geeignet für alle Menschen, die mit viel Spaß ihre Ausdauer verbessern möchten.

### YOGA

Yoga bringt dir deine innere Balance zurück. Zusätzlich sorgt es für mehr Beweglichkeit, Balance und Rückenkräftigung. Rookie, der Kurs für alle Neueinsteiger, aber auch Fortgeschrittene. Power Yoga mit dynamischen Übungen zur Kräftigung und Definition der Muskulatur, sowie fließenden Dehnungen.

### PILATES

Dieses sanfte Rücken- und Straffungstraining spricht vor allem Beckenboden, Bauch und Rücken, als auch dein Powerhouse an. Mit Pilates lernst du deinen Körper zu kontrollieren.

### PURE MUSCLE IRON

Intensives Ganzkörperworkout mit der Langhantel zur Kräftigung, Straffung und Definition.

### BALLETT BASIC

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Schritt für Schritt die Kunst des klassischen Tanzes zu erlernen. Grazie Haltung, elegante Bewegungen der Arme und Beine, Aufbau von Muskulatur und Stretching sind wichtige Bestandteile des Unterrichts. Der Kurs ist ideal für Einsteiger geeignet.

### PURE CORE TRAINING

Mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten trainierst du für eine starke Körpermitte.