

KURSPLAN HERBST / WINTER 2018

gültig vom 01. Oktober bis 30. April 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum 1 09.30 - 10.30 14-täg. Wechsel Body Balance / Yoga *	Raum 1 09.30 - 10.30 Wirbelsäulengym. *	Raum 1 09.30 - 10.30 Pilates Lounge *	Raum 1 09.30 - 10.30 Wirbelsäulengym. *	Raum 1 09.30 - 10.30 Body Workout *	Raum 1 09.15 - 10.15 Cross Workout *	Raum 1 09.30 - 10.30 bodyART *
Raum 1 10.30 - 11.00 Stretch & Relax *	Raum 1 10.30 - 11.30 Body Style *	Raum 1 10.30 - 11.00 Stretch & Relax *	Raum 1 10.30 - 11.00 Fit & Gesund *	Raum 1 10.30 - 11.30 Jumping *	Raum 1 10.30 - 11.30 Zumba *	Raum 1 10.30 - 11.30 Fit Mix *
Raum 2 09.30 - 10.30 Indoor Cycling *		Raum 2 09.30 - 10.30 Indoor Cycling *	Raum 2 11.00 - 11.30 My Ride *	Raum 2 09.30 - 10.30 Indoor Cycling *	Raum 1 siehe Aushang Workshop	Raum 1 11.30 - 12.00 Stretch & Faszientraining *
Raum 1 12.00 - 12.45 Reha	Raum 1 12.00 - 12.45 Reha		Raum 1 14.30 - 15.15 Reha			Raum 2 10.00 - 11.00 Interval Cycling
Rehazirkel 12.45 - 13.15 Zirkel	Rehazirkel 12.45 - 13.15 Zirkel		Rehazirkel 15.15 - 15.45 Zirkel			
Raum 1 13.15 - 14.00 Reha	Raum 1 16.00 - 16.45 Reha		Raum 1 15.15 - 16.00 Reha			
Rehazirkel 14.00 - 14.30 Zirkel	Rehazirkel 16.45 - 17.15 Zirkel		Rehazirkel 16.00 - 16.30 Zirkel			
Raum 1 16.00 - 16.45 Reha			Raum 1 16.00 - 16.45 Reha			
Rehazirkel 16.45 - 17.15 Zirkel			Rehazirkel 16.45 - 17.15 Zirkel			
Raum 1 16.45 - 17.30 Reha						
Raum 1 17.30 - 18.30 Pilates Lounge *	Raum 1 18.00 - 19.00 Wirbelsäulengym. *	Raum 1 17.30 - 18.30 Zumba *	Raum 1 17.30 - 18.30 TRX Basic *	Raum 1 16.45 - 18.00 Hatha Yoga E		
Raum 1 18.30 - 19.30 Step & Style *	Raum 1 19.00 - 20.00 Step 2 F	Raum 1 18.30 - 19.30 Pilates *	Raum 1 18.30 - 19.30 BODYPUMP *	Raum 1 18.00 - 19.15 Hatha Yoga F		
Raum 1 19.30 - 20.30 BODYPUMP *	Raum 1 20.00 - 21.00 deepWORK *	Raum 1 19.30 - 20.30 TRX - Workout *	Raum 1 19.30 - 20.30 Jumping *	Raum 1 19.30 - 20.30 Zumba, siehe Aushang		
Raum 1 20.30 - 21.00 Stretch & Faszientraining *	Raum 2 17.30 - 18.00 My Ride *	Raum 1 20.30 - 21.00 TRX Power Workout F	Raum 1 siehe Aushang Workshop	Raum 2 19.30 - 20.30 My Ride *		
Raum 2 18.45 - 19.45 Indoor Cycling *	Raum 2 19.00 - 20.00 Interval Cycling *	Raum 2 18.30 - 19.30 Indoor Cycling *	Raum 2 19.45 - 20.45 Indoor Cycling *			
Raum 2 20.00 - 21.00 My Ride *						



E= geeignet für Einsteiger, F= geeignet für Fortgeschrittene, *= geeignet für alle

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag und Donnerstag:	07.00 - 22.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Freitag:	09.00 - 22.00 Uhr
Samstag:	09.00 - 20.00 Uhr (01.10. - 30.04.) 09.00 - 18.00 Uhr (01.05. - 30.09.)
Sonn- und Feiertag:	09.00 - 16.00 Uhr

Damensauna jeden Mittwoch von 9.00 bis 19.00 Uhr.



SO FINDEN SIE UNS:

Faunberg 3
91207 Lauf a. d. Pegnitz
Telefon 09123 - 98 57 00
Telefax 09123 - 98 57 77
www.topfit-gesundheitszentrum.de

Verkehrsgünstig gelegen direkt an der Autobahnausfahrt Lauf-Hersbruck über OBI.



Body Workout: Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch, Beine und Po.

Body Balance: Verbindet Elemente aus Yoga und japanischem Do zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.

Body Style: Für alle, die ein ausgewogenes Kräftigungsprogramm suchen. Straffung und Definition verschiedener Muskelgruppen mit Tubings, Hanteln...

Cardio Cycling: Einführung in die Grundlagen des Indoor Cycling mit Erklärung der Einstellmöglichkeiten des Fahrrades.

My Ride: Virtuelles Indoor Cycling Training in Kinoqualität.

Fit Mix: Ganzkörperkräftigung und Fatburner zugleich.

Cross Workout: Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung und Koordination.

Hatha Yoga: Ganzheitliches, dynamisches Körpertraining in Verbindung mit Atmung – zur Kräftigung und Stärkung von Körper, Geist und Seele.

BODYPUMP®: ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte.

Indoor Cycling: Training auf dem Fahrrad zur Verbesserung der Kondition und Ausdauer zu mitreißender Musik.

Fit & Gesund: Spezielle Übungen für Mobilisation, Kräftigung und Körperwahrnehmung zur Verbesserung der Haltung.

Pilates – Lounge: Fließende Bewegungsabläufe für eine Einheit von Kopf und Körper, mehr Flexibilität und mehr Wohlbefinden.

Step & Aerobic Mix: Gelenkschonendes Treppentraining zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Kräftigung der Beinmuskulatur.

Step & Style: Schritt-Kombinationen mit dem Step, die Spaß machen und Ausdauer bringen; anschließend Programm für Bauch, Beine und Po.

TRX Workout: Training mit dem Suspensionstrainer für mehr Körperspannung, Kraft, Stabilität und Koordination.

Wirbelsäulengymnastik: Kräftigungs- und Mobilitätsübungen zur Vorbeugung von Rückenproblemen.

bodyART®: Ganzheitliches Körper- und Bewusstseinstaining mit Body und Mind Charakter.

deepWORK®: Athletisches Ganzkörpertraining, welches die körperlichen und geistigen Gegensätze des funktionellen Trainings miteinander vereint.

Zumba: Tanzschritte mit Elementen aus dem Fitness zu lateinamerikanischer Musik.

Stretch & Faszientraining: Training zur Verbesserung von Beweglichkeit, Lockerung verhärteter Bindegewebsstrukturen und Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Jumping: Effektives, gesundheitsorientiertes Training für jedermann mit Fokus auf Herzkreislauf- und Stoffwechselaktivierung, Tiefenmuskulatur und Koordination.