

KURSPLAN HERBST/WINTER 2021

gültig ab 01. August 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1
09.00 - 10.00 Body Balance	09.30 - 10.30 Wirbelsäulengym.	09.30 - 10.30 Pilates Lounge	09.00 - 10.00 Wirbelsäulengym.	09.30 - 10.30 Body Workout	09.15 - 10.15 Cross Workout	09.30 - 10.30 bodyART™
Raum 2		Raum 1		Raum 1	Raum 1	Raum 1
09.15 - 10.15 Indoor Cycling		10.30 - 11.00 Stretch and Relax		10.30 - 11.30 Jumping	10.30 - 11.30 Zumba	10.45 - 11.45 Fit Mix
			Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
			11.00 - 11.45 Reha	09.15 - 10.15 Indoor Cycling	siehe Aushang Special	10.00 - 11.00 Indoor Cycling
Raum 1	Raum 1		Rehazirkel			
12.00 - 12.45 Reha	12.00 - 12.45 Reha		11.45 - 12.15 Zirkel			
Rehazirkel	Rehazirkel		Raum 1			
12.45 - 13.15 Zirkel	12.45 - 13.15 Zirkel		14.00 - 14.45 Reha			
Raum 1		Raum 1	Rehazirkel			
13.15 - 14.00 Reha		15.00 - 15.45 Reha	14.45 - 15.15 Zirkel			
Rehazirkel		Rehazirkel	Raum 1			
14.00 - 14.30 Zirkel		15.45 - 16.15 Zirkel	15.00 - 15.45 Reha			
Raum 1	Raum 1	Raum 1	Rehazirkel			
15.30 - 16.15 Reha	16.00 - 16.45 Reha	16.00 - 16.45 Reha	15.45 - 16.15 Zirkel			
Rehazirkel	Rehazirkel	Rehazirkel	Raum 1			
16.15 - 16.45 Zirkel	16.45 - 17.15 Zirkel	16.45 - 17.15 Zirkel	16.00 - 16.45 Reha			
Raum 1	Raum 1		Rehazirkel			
16.30 - 17.15 Reha	17.00 - 17.45 Reha		16.45 - 17.15 Zirkel			
Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	TOPFit on Demand		
17.30 - 18.30 Pilates Lounge	18.00 - 19.00 Wirbelsäulengym.	17.30 - 18.00 GRIT™	17.30 - 18.15 TRX Workout	18.00 - 19.00 LIVE-Class		
Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1			
18.30 - 19.30 BODYPUMP®	19.00 - 20.00 Zumba	18.15 - 19.00 TRX Workout	18.30 - 19.30 BODYPUMP®			
Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1			
19.30 - 20.00 GRIT™	20.00 - 21.00 deepWORK®	19.15 - 20.15 Yoga Flow	19.30 - 20.30 Jumping			
Raum 2	Raum 2	Raum 2	Raum 2			
18.45 - 19.45 Indoor Cycling	19.15 - 20.15 Indoor Cycling	18.15 - 19.15 Indoor Cycling	19.45 - 20.45 Indoor Cycling			



* = geeignet für Fortgeschrittene

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...

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.

LES MILLS 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 Indoor Cycling Bike zur Verbesserung der Kondition und Ausdauer zu mitreißender Musik.

LES MILLS GRIT®: Das 30-minütige hochintensive Intervall-Workout, mit dem du deine cardio-vaskuläre Fitness und Schnelligkeit verbessert. Es fordert dich und ist besonders intensiv.

Yoga Flow: Fließendes Yoga mit Fokus auf die Verschmelzung von Bewegung und Atmung.

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.

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 and Relax: Unterschiedliche Dehnungsmethoden zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung, Senkung des Verletzungsrisikos, Schmerzlinderung und Stressabbau.

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

LIVE-Class: Onlinekurs auf TOPfit on Demand mit wechselndem Inhalt.