

KURSPLAN

TOPfit
Sport • Gesundheit • Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum 1 09.00 - 10.00 Body Balance	Raum 1 09.30 - 10.30 Wirbelsäulgymnastik	Raum 1 09.30 - 10.30 Pilates Lounge	Raum 1 09.00 - 10.00 Wirbelsäulgymnastik	Raum 1 09.00 - 09.45 TRX	Raum 1 08.45 - 09.45 Cross Workout	Raum 1 09.30 - 10.30 Wirbelsäulgymnastik
Raum 2 09.15 - 10.15 Indoor Cycling	Raum 1 10.30 - 11.30 Body Workout	Raum 1 10.30 - 11.00 Stretch and Relax	Raum 1 10.00 - 10.45 Fit & Gesund	Raum 1 10.00 - 10.45 Pilates Lounge	Raum 1 10.00 - 11.00 Zumba	Raum 1 10.30 - 11.30 Fit Mix
	Raum 2 07.15 - 08.00 Virtual Cycling	Raum 2 07.15 - 08.00 Indoor Cycling	Raum 2 07.15 - 08.00 Virtual Cycling	Raum 2 09.15 - 10.15 Indoor Cycling	Raum 1 11.00 - 11.45 LES MILLS STEP®	Raum 2 10.00 - 11.00 Indoor Cycling
Trainingsfläche 10.15 - 10.45 - Milon Zirkel		Raum 2 Trainingsfläche	Trainingsfläche		Raum 2 10.30 - 11.15	
Trainingsfläche 10.45 - 11.15 - Five Betreuung		Virtual Cycling		Trainingsfläche	Virtual Cycling	
Raum 2 12.00 - 12.45 Virtual Cycling	Raum 2 12.00 - 12.45 Virtual Cycling	Raum 2 12.00 - 12.45 Indoor Cycling	Raum 2 12.00 - 12.45 Virtual Cycling	Raum 2 12.00 - 12.45 Virtual Cycling	Raum 2 12.00 - 12.45 Virtual Cycling	Raum 2 12.00 - 12.45 Virtual Cycling
Raum 2 14.00 - 14.45 Virtual Cycling	Raum 2 14.00 - 14.45 Virtual Cycling	Raum 2 14.00 - 14.45 Virtual Cycling	Raum 2 14.00 - 14.45 Virtual Cycling	Raum 2 14.00 - 14.45 Virtual Cycling	Raum 2 14.00 - 14.45 Virtual Cycling	Raum 2 14.00 - 14.45 Virtual Cycling
Raum 1 16.30 - 17.15 Fit & Gesund	Raum 1 Cross Workout	NEU Raum 1 Wirbelsäulgymnastik		Raum 1 16.15 - 17.00 Zumba	Raum 1 14.00 - 14.45 Pilates Lounge	
Raum 1 17.30 - 18.30 Pilates Lounge	Raum 1 18.00 - 19.00 Wirbelsäulgymnastik	17.30 - 18.00 LES MILLS GRIT®	* 17.00 - 17.45 TRX Workout	17.15 - 18.15 Vinyasa Yoga		
Raum 1 18.30 - 19.30 LES MILLS BODYPUMP®	Raum 1 19.00 - 20.00 Zumba	Raum 1 18.15 - 19.00 TRX Workout	Raum 1 18.00 - 19.00 LES MILLS BODYPUMP®	Raum 1 18.30 - 19.30 LES MILLS BODYPUMP®		
Raum 1 19.30 - 20.00 LES MILLS GRIT®	*	20.00 - 21.00 Jump & Shape	19.15 - 20.15 Yoga Flow	19.00 - 19.45 Pilates Lounge	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	
Raum 2 17.30 - 18.15 Virtual Cycling	Raum 2 19.15 - 20.15 Indoor Cycling	Trainingsfläche 18.00 - 18.30 Five Betreuung	Raum 1 19.45 - 20.15 deepWORK Xpress	NEU		
Raum 2 18.30 - 19.30 Indoor Cycling		Raum 2 18.15 - 19.00 Indoor Cycling	Raum 2 19.15 - 20.00 Indoor Cycling			
		Raum 2 19.15 - 20.00 Virtual Cycling				



* = geeignet für Fortgeschrittene

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag:	06.00 - 22.00 Uhr
Samstag & Sonntag:	08.00 - 20.00 Uhr
Feiertag:	siehe Aushang



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.

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

deepWORK Xpress: Funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisation Yin und Yang basiert. Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und Entspannungsphase. (Kurzformat)

Fit Mix: Ganzkörperkräftigung und Fatburner zugleich.

Fit & Gesund: Abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Präventionstraining.

Five Betreuung : Betreutes Faszien- und Mobilitätstraining an Five-Geräten.

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

Jump & Shape: Motivierender Trainingsmix aus Definitionstraining für den ganzen Körper und Cardiotraining auf dem Trampolin.

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.

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.

LES MILLS STEP®: Effektives Ganzkörper-Workout mit dem Step-Brett. Durch einfache Step-Kombinationen, motivierende Musik und gezieltes Kraft- und Ausdauertraining werden Beine, Po und Rumpf gestärkt, die Kondition verbessert und jede Menge Kalorien verbrannt.

Milon Zirkel: Betreutes Krafttraining im Zirkelmodus an elektronisch gesteuerten Milon-Geräten.

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

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

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

Vinyasa Yoga: Im Vinyasa Yoga fließen wir durch eine Abfolge von Körperhaltungen (Asanas). Dabei folgt die Bewegung der Atmung. Die Sequenzen sind kraftvoll, dynamisch und mobilisierend. Durch die körperliche Praxis möchten wir einen Zugang zu unserem Geist schaffen.

Virtual Cycling: Virtuelles Indoor Cycling mit den ICG® Master Trainern.

Wirbelsäulengymnastik: Kräftigungs- und Mobilitätsübungen zur Vorbeugung von Rückenproblemen.

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

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