

KURSPLAN SOMMER 2023

gültig vom 01. April bis 30. September 2023



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Raum 1 07.15 - 08.00 bodyART[®] | Raum 1 09.30 - 10.30 Wirbelsäulengym. | Raum 1 09.30 - 10.30 Pilates Lounge | Raum 1 09.00 - 10.00 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 09.00 - 10.00 Body Balance | Raum 1 10.30 - 11.30 Body Workout | Raum 1 10.30 - 11.00 Stretch and Relax | Raum 1 11.00 - 11.45 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 09.15 - 10.15 Indoor Cycling | 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 2 10.30 - 11.15 Virtual Cycling | Raum 2 10.00 - 11.00 Indoor Cycling |
| Trainingsfläche 10.30 - 11.00 - Milon Zirkel | | Raum 2 09.15 - 10.15 Virtual Cycling | | Trainingsfläche 13.00 - 13.30 - Milon Zirkel | | |
| Trainingsfläche 11.15 - 11.45 - Five Zirkel | | | | Trainingsfläche 13.45 - 14.15 - Five Zirkel | | |
| 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 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 16.00 - 16.45 Fit & Gesund | | | | |
| Raum 1 17.30 - 18.30 Pilates Lounge | Raum 1 18.00 - 19.00 Wirbelsäulengym. | Raum 1 17.30 - 18.00 GRIT[®] | Raum 1 17.30 - 18.15 TRX Workout | Raum 1 17.15 - 18.15 Vinyasa Yoga | | |
| Raum 1 18.30 - 19.30 BODYPUMP[®] | Raum 1 19.00 - 20.00 Zumba | Raum 1 18.15 - 19.00 TRX Workout | Raum 1 18.30 - 19.30 BODYPUMP[®] | Raum 1 18.30 - 19.30 BODYPUMP[®] | | |
| Raum 1 19.30 - 20.00 GRIT[®] | Raum 1 20.00 - 21.00 Jumping | Raum 1 19.15 - 20.15 Yoga Flow | Raum 2 18.30 - 19.15 Virtual Cycling | Raum 2 18.30 - 19.15 Virtual Cycling | | |
| Raum 2 17.00 - 17.45 Virtual Cycling | Raum 2 19.15 - 20.15 Indoor Cycling | Trainingsfläche 17.00 - 17.30 Milon Zirkel | Raum 2 19.45 - 20.45 Indoor Cycling | | | |
| Raum 2 18.30 - 19.30 Indoor Cycling | | Trainingsfläche 17.45 - 18.15 Five Zirkel | | | | |
| Raum 2 19.45 - 20.45 Indoor Cycling | | Raum 2 18.15 - 19.15 Indoor Cycling | | | | |
| | | Raum 2 19.30 - 20.30 Indoor Cycling | | | | |



* = geeignet für Fortgeschrittene

ÖFFNUNGSZEITEN:

| | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Montag bis Donnerstag: | 07.00 - 22.00 Uhr |
| 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.) |
| Sonntag: | 09.00 - 16.00 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.

Fit Mix: Ganzkörperkräftigung und Fatburner zugleich.

Fit & Gesund: Abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Präventionstraining.

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

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.

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

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

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.

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.

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.

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