

KURSPLAN 2024

gültig ab 01. Februar 2024



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 09.00 - 09.45 TRX	Raum 1 09.15 - 10.15 Cross Workout	Raum 1 09.30 - 10.30 Wirbelsäulengymnastik
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 10.00 - 10.45 Fit & Gesund	Raum 1 10.00 - 11.00 Jump & Shape	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 10.15 - 10.45 - Milon Zirkel		Raum 2 09.15 - 10.15 Virtual Cycling	Trainingsfläche 10.15 - 10.45 - Milon Zirkel	Trainingsfläche 13.45 - 14.15 - Milon Zirkel		
Trainingsfläche 10.45 - 11.15 - Five Zirkel				Trainingsfläche 14.15 - 14.45 - Five Zirkel		
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 16.30 - 17.15 Wirbelsäulengymnastik		Raum 1 13.00 - 13.30 deepWORK Xpress		
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 Jump & Shape	Raum 1 19.15 - 20.15 Yoga Flow	Raum 1 19.30 - 20.30 deepWORK	Raum 2 18.30 - 19.30 Indoor Cycling		
Raum 2 17.00 - 17.45 Virtual Cycling	Raum 2 19.15 - 20.15 Indoor Cycling	Trainingsfläche 18.00 - 18.30 Five Zirkel	Raum 2 18.30 - 19.15 Virtual Cycling			
Raum 2 18.30 - 19.30 Indoor Cycling		Raum 2 18.15 - 19.15 Indoor Cycling	Raum 2 19.45 - 20.45 Indoor Cycling			
Raum 2 19.45 - 20.45 Indoor 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.

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

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.

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.

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

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

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.

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

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