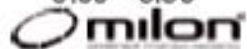








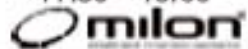


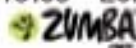









KURSPLAN

Herbst / Winter 2019 - 2020

Gültig ab: 01.10.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	Sonntag
9:00 - 9:30 		9:30 - 10:15 Step Toning	9:30 - 10:30 	9:30 - 10:25 Pilates	10:00 - 10:55 	10:00 - 11:00 
9:30 - 10:25 RÜCKENFIT		10:20 - 10:50 Strech & Relax		10:30 - 11:00 Power Plate		11:05 - 12:05 
10:30 - 11:00 Strech & Relax		11:30 - 12:00  Rücken		10:30 - 11:00 Faszien-Mix		
10:30 - 11:00 Power Plate			17:40 - 18:35 RÜCKENFIT			
17:30 - 18:00 Power Plate	17:00 - 17:30 	18:00 - 18:30 Faszien-Mix	17:45 - 18:15 	17:30 - 18:25 		
18:15 - 19:00 BBP	17:30 - 18:00 	18:35 - 19:30 Pilates	18:15 - 18:45 	18:30 - 19:30 		
19:05 - 20:00 	18:15 - 19:15 	18:30 - 19:00 Power Plate	18:40 - 19:40 	19:30 - 20:30 		
19:05 - 20:00 	19:20 - 20:15 RÜCKENFIT	19:35 - 20:30 Functional Training	19:45 - 20:45 Yoga			
20:05 - 20:35 	20:20 - 21:20 	19:30 - 20:30 				



TopFit Fitness & Gesundheit
Pfungstweide 3 · 61169 Friedberg

Telefon: 0 60 31/6 17 44
www.fitness-friedberg.de

Öffnungszeiten
Montag - Freitag: 9:00 - 22:00 Uhr
Samstag: 9:00 - 18:00 Uhr
Sonntag & Feiertag: 9:00 - 16:00 Uhr



LES MILLS BODYPUMP

Ein Kräftigungsworkout, das für jeden geeignet ist, bringt den Körper in Form, macht fit und schlank. Der Einsatz von moderaten Gewichten und vielen Wiederholungen sorgt dafür, dass der gesamte Körper trainiert und viele Kalorien verbrannt werden.

 Bis zu 640 kcal



ZUMBA fitness

Bewegung und Tanz zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen. Man muss kein Tanzprofi sein, um bei diesen Choreografien jede Menge Spaß zu haben und mit guter Laune viele Kalorien zu verbrennen.

 Bis zu 690 kcal



INDOOR CYCLING

Das ideale Training auf dem Bike für alle, die ihre Ausdauer verbessern und gleichzeitig Spaß haben wollen. Bei motivierender Musik werden sehr viele Kalorien verbrannt und der Stoffwechsel wird stark angeregt. Die perfekte Ergänzung zum Radfahren im Freien.

 Bis zu 650 kcal



Step Toning

Step Toning ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Die Übungen werden mit einem höhenverstellbaren Step durchgeführt. Durch die dauerhafte Bewegung werden die 45 min. zu einem effektiveren Training mit jeder Menge Spaß!

 Bis zu 450 kcal



BBP

Intensive Kräftigung für Bauch, Beine, Po und gezielte Straffung dieser Körperzonen.

 Bis zu 390 kcal



Functional Fitness

Dynamisches und athletisches Kraft- und Ausdauertraining, bei dem an unterschiedlichen Stationen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Hilfsmitteln (Bosu, Kettlebell, Core Bag, Ropes, Hanteln) an die eigenen Grenzen (oder darüber hinaus) gegangen werden kann. Verbesserung von Ausdauer, Muskelkräftigung und -definition sind garantiert.

 Bis zu 600 kcal



RÜCKENFIT

Dieses Wirbelsäulentraining hilft, die Muskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren, um so Rückenbeschwerden vorzubeugen und Haltungsschwächen zu verbessern.

 Bis zu 320 kcal



LES MILLS BODYBALANCE

In einem ganzheitlichen Training werden Kräftigung, Atmung, Dehnung und Entspannung mit harmonischer Musik verbunden. Durch Elemente aus Tai Chi, Yoga und Pilates werden Körper und Geist gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

 Bis zu 340 kcal



Pilates

Pilates ist ein Ganzkörper- und Figurtraining, bei dem die Aktivierung der Tiefenmuskulatur zu Straffung und Formung des Körpers führt. Sanfte Übungen und kontrollierte Atmung fördern die Beweglichkeit und verbessern die Körperwahrnehmung.

 Bis zu 300 kcal



Yoga

Dynamische und kraftvolle YogafloWS werden in Verbindung mit bewusster Atmung geübt. Die positiven Effekte sind neben Kräftigung, Verbesserung von Beweglichkeit und Balance, das Erlangen von Ruhe und Gelassenheit durch Abbau von Stress und Anspannung.

 Bis zu 350 kcal



Stretch & Relax

Die perfekte Ergänzung zu Kraft- und Ausdauertraining. Beweglichkeit wird verbessert und verkürzte Muskeln werden sanft gedehnt. Mit verschiedenen Entspannungstechniken wird Stress abgebaut, Körper und Geist kommen zur Ruhe.

 Bis zu 150 kcal



Faszien-Mix

Faszientraining bereitet das Bindegewebe auf bevorstehende Belastungen vor und mindert so das Verletzungsrisiko. Ziel ist es, Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien zu erhöhen. Durch Selbstmassage mit Rollen und Bällen sowie dreidimensionalem Stretching- und Wahrnehmungsübungen werden Verspannungen und Schmerzen gelöst.

 Bis zu 150 kcal



Power Plate

Das Kleingruppentraining ist ein Ganzkörpertraining auf einer vibrierenden Platte. Durch die Schwingungen werden die Muskeln bis in die Tiefe trainiert.

 Bis zu 290 kcal



fle-xx Omilon

Betreute Trainingszeit auf der Fläche. Ein Trainer begleitet dich bei deinem Training.