

KURSPLAN

Herbst / Winter

2011

Bauch-Express

15 Minuten intensives Bauchmuskeltraining.

Body-Express

30 Minuten Training pur..... Für alle, die mit wenig Zeitaufwand größte Effektivität wollen. Ein dynamischer Rundum-Workout mit effektiven Übungen auch mit Hilfe von Zusatzgeräten.

Indoor-Cycling

Ein motivierendes, gelenkschonendes Gruppen-Ausdauertraining auf dem Spinn Bike. In dieser Stunde bekommen Sie garantiert Ihr Fett weg !!

Fatburner

Diese Trainingseinheit spricht gezielt die Fettverbrennung an. Kraftausdauer mit Hanteln und leicht nachvollziehbaren Aerobicsschritten.

ZUMBA

Zumba ist ein Fitness-Workout für den gesamten Körper zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen. Zumba ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. Das Wichtigste ist, Spaß an der Bewegung und Musik zu haben.

Rücken Pur & Stretch

Sagen Sie dem Volksleid Nr. 1 den Kampf an – mit einem effektiven, ganzheitlichen Training. Unterstützen Sie Ihre Wirbelsäule durch ein stabiles Muskelkorsett und formen Sie gleichzeitig Ihren ganzen Körper. Abgerundet wird das Programm durch sanfte Dehnungsübungen.

Starker Rücken

Sag dem Volksleid Nr. 1 den Kampf an - mit einem effektiven, ganzheitlichen Training. Unterstütze Deine Wirbelsäule durch ein stabiles Muskelkorsett und forme gleichzeitig Deinen ganzen Körper.

FitBox

Konditions- und Kraftausdauertraining teilweise mit Sandsack. Bitte Handschuhe nicht vergessen!

Qi Gong für den Rücken

Man lernt einfache Übungen, die gewohnheitsmäßige Bewegungen, ein strukturelles Ungleichgewicht und die dadurch ausgelösten Muskelspannungen ausgleichen. Betroffene Zonen werden gestärkt, Schmerzen gelindert und jegliche Verspannungen gezielt gelöst.

Weitere Infos

unter

www.topfit-fitness.de

Bodyworkout

Training für den ganzen Körper, es werden wahlweise Hanteln und Tubes benutzt. Ein effektives Training für jeden Fitness-Level und jedes Alter.

Power Fit

Ist ein kurzes aber sehr effektives Training ohne jedes technische Gerät. Es bedeutet, maximales Training mit dem eigenen Körpergewicht. Mit gezielten Übungen in 30 Minuten die Muskulatur und Koordination effektiv beanspruchen.

Pilates

Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonisch fließenden Bewegungen.

BodyCross

Bei BodyCross liegt der Schwerpunkt auf dem Aufbau der Kraftausdauer. Nach einem Warm-Up werden mithilfe einfacher Schritte aus der Step-Aerobic (ohne Choreographie), sowie Hanteln, Tubes und Thera-Bändern, alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gezielt trainiert.

Weitere ausführliche Beschreibungen der Kurse bekommst du zur Einsicht an der Theke.

Viel Vergnügen in unseren Kursen!