

Kursbeschreibung:

Bodystyling/Bodytuning:

Motivierendes Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel, das den Körper formt und die allgemeine Fitness fördert.

Stretch & Relax:

Dehnung und Entspannung für Körper und Seele.

Rücken:

Kräftigung der Rückenmuskulatur mit verschiedenen Hilfsmitteln, sowie Entspannung und Dehnung.

Pump:

Allgemeines Fitnesstraining mit der Langhantel und unterschiedlichen Gewichten zur Verbesserung der Kraftausdauer.

Bauch Beine Po:

Hohes Belastungstraining dieser Muskelgruppen zur Straffung und Aufbau.

Zumba:

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout mit internationaler Musik und Tanzbewegungen.

Yoga:

Vereinigung von Körper, Geist und Seele durch sanfte Bewegung und Atemübungen.

Rolling-Mobilität-Stretching:

Sanftes Workout, teilweise mit der Faszienrolle.

Reha Sport:

Erhaltung und Wiedergewinnung der Fitness nach ärztl. Verordnung.

Fit in den Sommer:

Kräftigung für Rücken, Rumpf, Beine und Bauch



topfit LIFESTYLE

83435 Bad Reichenhall | Reichenbachstr. 9

Tel.: 08651 3445

E-Mail: office@topfit-lifestyle.de

www.topfit-lifestyle.de



KURSPLAN



ERLEBE
FITNESS, WELLNESS
& GESUNDHEIT!



www.topfit-lifestyle.de

KURSPLAN



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

09.30 - 10.00
Bodystyling

09.30 - 10.15
Rücken



08.30 - 09.15
Reha Sport

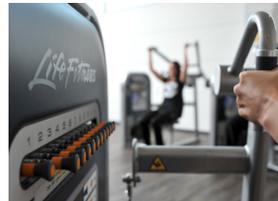
09.30 - 10.15
Bauch Beine Po

09.30 - 10.45
Yoga

10.10 - 10.40
Stretch & Relax

10.30 - 11.15
Reha Sport

10.30 - 11.15
Reha Sport



18.30 - 19.30
Bodytuning

18.00 - 19.15
Pump

18.30 - 19.45
Yoga

18.30 - 19.15
ZUMBA

18.30 - 19.15
fit in den Herbst

19.20 - 19.50
Rolling-Mobilität
Stretching

Krafttraining trifft die Haut und
schützt die Gelenke!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag

09:00 Uhr - 21:00 Uhr

Donnerstag (DAMENSAUNA)

09:00 Uhr - 13:00 Uhr - 16:00 Uhr - 21:00 Uhr

Samstag & Sonntag

14:00 Uhr - 19:00 Uhr

Bitte beachten:

An Feiertagen finden keine Kurse statt.
Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.