

# Kursplan

**Montag**      **Dienstag**      **Mittwoch**      **Donnerstag**      **Freitag**

10:00 – 11:00 <b>Körperspannung</b>	9:30 – 10:30 <b>Pilates</b>	8:30 – 9:00 <b>Aquapower</b>	9:30 – 10:15 <b>WSG</b>	18:00 – 18:30 <b>Bauchkiller</b>
18:00 – 18:45 <b>WSG</b>	18:00 – 19:00 <b>Rücken-Workout</b>	9:15 – 10:00 <b>Aquabiking</b>	11:00 – 12:00 <b>WSG</b>	18:00 – 18:45 <b>Aquabiking</b>
19:00 – 20:00 <b>Dance-Step</b>	19:00 – 20:00 <b>Body Cross</b> FUNCTIONAL FITNESS	15:30 – 16:30 <b>Körperspannung</b>	18:00 – 19:00 <b>Rücken-Workout</b>	18:30 – 19:30 <b>WSG/Pilates</b>
19:00 – 19:30 <b>Aquapower</b>	20:00 – 21:00 <b>ZUMBA</b>	18:00 – 18:45 <b>WSG</b>	18:30 – 19:30 <b>Aquabiking</b>	19:00 – 19:30 <b>Aquapower</b>
19:30 – 20:00 <b>Aquapower</b>		18:45 – 19:30 <b>five-group</b>	19:15 – 20:15 <b>Body Cross</b> FUNCTIONAL FITNESS	19:30 – 20:30 <b>ZUMBA</b> je nach Aushang
20:00 – 21:00 <b>Functional Power</b>		19:30 – 20:30 <b>Yoga</b>		
		20:30 – 21:00 <b>Entspannung &amp; Meditation</b>		

**Zirkel-Intensiv-  Betreuungzeiten**

Montag 09:30 – 10:30  
18:00 – 19:00


Dienstag 09:00 – 10:00  
17:00 – 18:00


Mittwoch 09:00 – 10:00  
17:30 – 18:30

Donnerstag 09:00 – 10:00  
17:00 – 18:00

Freitag 09:30 – 10:30  
17:30 – 18:30

gültig ab 15.10.2018

 Halle

 Bewegungsbad

Infos unter Tel. 07803 9337-13

Mittwoch 19:00 – 19:45  
**Aquabiking**

Mittwoch 20:00 – 20:30  
**Aquapower**



### Bauchkiller

ist ein sehr intensives und effektives Bauchmuskeltraining und kräftigt somit die Körpermitte.

### BodyCROSS®


setzt auf natürliche funktionelle Bewegungsabläufe. Die Basis aller Belastungen ist das eigene Körpergewicht. Das Zirkeltraining in der Gruppe ist fixer Bestandteil einer Trainingseinheit zur schnellen und effektiven Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit.



### Functional Power

ist ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung; Straffung und Dehnung der Problemzonen.

### five WS-Gym

Ein Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule und wie diese ihm erlaubt sich uneingeschränkt zu bewegen. Nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen – bleibt unser Rücken schmerzfrei.  five WS-Gym hat das Ziel Fehlhaltung mit einfachen Übungen zu beheben. Dabei werden die verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt. Schon nach wenigen Wochen zeigt das Training Wirkung – mit einem geschmeidigerem Körper und einem beweglicheren Rücken. Ihr Lohn: eine lange, kräftige Muskulatur, neu gewonnene Beweglichkeit und mehr Wohlbefinden für Ihren Rücken. Zusätzlich erhalten Sie sich bis ins hohe Alter eine aufrechte Haltung. Wirkt auch bei Verspannungen, Knie- und Schulterproblemen.

### Körperspannung

ist ein Beweglichkeits- und Kräftigungskurs, mit zusätzlichen koordinativen Elementen.

### Pilates

für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Ruhe zum durchtrainierten Körper. Schöne Kombination aus Kräftigungs- und Entspannungsbungen. Ein ideales Training für jeden.

### Rücken-Workout

Aufbauend auf die WSG wird in dieser Kursreihe ein spezielles und intensives Training zur Kräftigung und Stabilisation des gesamten Körpers durchgeführt. Somit wird die Körperhaltung verbessert und ein besseres Körpergefühl erzielt.

### Dance-Step

Cooler Musik und guter Rhythmus versprechen zusammen nicht nur viel Spaß und Power, sondern motivieren ständig aufs Neue. Verschiedene Schritte werden immer wieder zu neuen Bewegungsflüssen führen. Am Ende der Stunde werden sie dann zu einer Choreografie zusammengeführt die viel Spaß und Freude macht.

### Yoga

Yoga verbindet den Atem mit Bewegungen, die sich in unserem Kurs vom Einfachen zum Komplexen aufbauen. Durch die Yogapraxis werden Muskulatur, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance gleichermaßen positiv beeinflusst. Während Vinyasa Yoga die Bewegungen im Atemfluss verbindet, werden die Haltungen im Yin Yoga länger gehalten, um bis tief in das Fasziengewebe hinein wirken zu können. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt ausgleichend, beruhigend und stärkend. In unserer Yogapraxis verweben sich die Elemente der beiden Stile zu einer wohlthuenden Einheit. Yoga wirkt daher ganzheitlich auf Körper und Geist.


### Entspannung & Meditation

Durch gezielte Atemtechniken (Pranayama) und weitere Elemente des Yoga (Mantra, Meditation und Entspannungstechniken) wird tiefe Entspannung erfahrbar.

### WSG

Dieser Gesundheitskurs bezieht sich auf die Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Um Rückenschmerzen zu behandeln oder vorzubeugen, werden gezielte Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur durchgeführt.

### Zumba

Eine Kombination aus  Fitness und Tanz mit lateinamerikanischer und internationaler Musik wird Sie einfach mitreißen. Durch Hüftschwünge, Schulterbewegungen und einfache Schrittkombinationen werden bei Zumba Cardio- und Intervalltrainingselemente kombiniert. Es dient zur Fettverbrennung und dem Spaß.

### Aquabiking

Ist ein neuer Fitnesstrend, der sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Aquabiking ist nichts anderes als Radfahren unter Wasser. Es eignet sich für alle, die etwas für ihre körperliche Fitness tun wollen und das auf eine gelenkschonende Art und Weise. Durch den Wasserwiderstand ist das Aquabiking eine sehr effektive Trainingsart, bei der man zusätzlich abnehmen kann. Ziel und Zweck von Aquabiking ist die Verbesserung der körperlichen Fitness, der Kräftigung der Muskulatur sowie das Reduzieren von überflüssigem Gewicht und hat außerdem einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem.

### Aquapower

Ist ein Fitnesstraining im Wasser mit und ohne Hilfsmittel, welches Kraft, Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit auf eine gelenkschonende Art und Weise schult.

### Fitnesstraining

Oktober – März

Mo – Fr 07:00 Uhr – 22:00 Uhr  
Sa 08:00 Uhr – 20:00 Uhr  
So 09:00 Uhr – 18:00 Uhr

April – September

Mo – Fr 07:00 Uhr – 22:00 Uhr  
Sa 08:00 Uhr – 20:00 Uhr  
So 09:00 Uhr – 13:00 Uhr  
An Feiertagen geschlossen

### Sauna

Mo – Fr 09:00 Uhr – 22:00 Uhr  
Sa 12:00 Uhr – 20:00 Uhr  
So 12:00 Uhr – 18:00 Uhr  
Di Frauensauna

April – September: Sonntags geschlossen

**Top-Life**  
Gesundheitszentrum  
Im Röschbünd 1 – 4  
77791 Berghaupten  
Tel. 07803 9337-13  
[www.top-life.de](http://www.top-life.de)



Gesund. Sein.