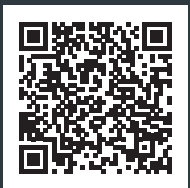




SPORTS & HEALTHCLUB

Top-Life
Gesundheitszentrum Benz KG
77791 Berghaupten
Im Röschbünd 1 – 4
Tel. 07803 9337-13
www.top-life.de

KURS AB SOFORT
ONLINE BUCHEN



Kursplan

Stand: 04.2023

MONTAG

Bauch Beine Po
09:00 – 10:00 | OG
Sabrina

**LESMILLS
Body Balance**
10:15 – 11:15 | OG
Sabrina

Bauch Beine Po
17:30 – 18:30 | OG
Sabrina

**LESMILLS
Body Pump**
19:00 – 20:00 | OG
Sabrina

Aquapower
19:00 – 19:30
Ali

Aquabiking
19:45 – 20:30
Ali

Functional Power
20:00 – 21:00 | EG
Petra

DIENSTAG

WSG
09:00 – 10:00 | OG
Sabrina

Aquabiking
11:15 – 12:00
Sabrina

Aquapower
12:15 – 12:45
Sabrina


17:00 – 18:00
Reha-Halle | Joerg

Athletic Training
18:00 – 19:00 | OG
Sabrina

**LESMILLS
Sh'Bam**
19:00 – 19:45 | OG
Sabrina

Qi Gong
19:15 – 20:00 | EG
Joerg

Aquabiking
20:00 – 20:45
Sabrina

MITTWOCH

Aquapower
08:30 – 09:00
Vivien

**LESMILLS
Body Pump**
09:00 – 10:00 | OG
Sabrina

Aquabiking
09:15 – 10:00
Vivien

**LESMILLS
Body Balance**
10:15 – 11:15 | OG
Sabrina

Body Pump
17:15 – 18:15 | OG
Sabrina

 **five-Group**
18:45 – 19:30 | EG
Sebastian

Yoga
18:30 – 20:00
Reha-Halle | Sabine

Aquabiking
19:00 – 19:45
David

Aquapower
20:00 – 20:30
David

DONNERSTAG

Qi Gong
08:15 – 09:00 | OG
Joerg

Aquapower
08:20 – 08:50
Dominik

WSG
11:00 – 11:45 | OG
Sabrina

Tai Chi/Qi Gong
17:00 – 17:45 | OG
Joerg

Rücken Workout
18:00 – 19:00 | OG
Ali

Athletic Training
19:00 – 20:00
OG | Michaela

 **ZUMBA**
19:45 – 20:45 | EG
Marion

Aquapower
19:30 – 20:00
Ali

FREITAG

Body Plus
08:30 – 09:15 | OG
Sabrina

Yoga
09:30 – 10:45 | OG
Sabine

Aquabiking
17:30 – 18:15
Ali

**LESMILLS
Sh'Bam**
17:45 – 18:30 | OG
Sabrina

**LESMILLS
Body Balance**
18:45 – 19:45 | OG
Sabrina

Aquapower
18:30 – 19:00
Ali



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.

Athletiktraining setzt auf natürliche funktionelle Bewegungsabläufe. Die Basis aller Belastungen ist das eigene Körpergewicht.

Bauch Beine Po: Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich gegen das eigene Körpergewicht mit Hilfsmitteln.

Body plus ist ein Ganzkörpertraining mit wöchentlich wechselnden Übungen. Es ist für jeden geeignet und beinhaltet hauptsächlich Übungen mit Kleingeräten und gegen das eigene Körpergewicht im Kraft Ausdauerbereich.

BODYPUMP®

LES MILLS

ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit. BODYPUMP® ist ein Ganzkörperworkout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Dabei werden bis zu 540 Kalorien verbrannt. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und

Techniken stehen erfahrene Instruktoren zur Seite, die ermutigen und motivieren – und das bei großartiger Musik. So erreicht man viel mehr als beim Training alleine. Jede Class ist eine neue Herausforderung. Das motiviert und gibt Lust auf mehr.

Bodybalance®

ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Die Instruktoren geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Das Workout kräftigt den gesamten Körper und der Teilnehmer verlässt die Class entspannt, ausgeglichen und glücklich.

Sh'Bam®

Ein spaßiges Tanz-Workout, das süchtig macht. SH'BAM® ist eine egofreie Zone. Es ist keine Tanzerfahrung nötig. Alles, was man braucht, ist eine lockere Einstellung und ein vielversprechendes Lächeln auf den Lippen.

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 geschmeidigeren Körper und einem beweglicheren Rücken. Dein Lohn: eine lange, kräftige Muskulatur, neu gewonnene Beweglichkeit und mehr Wohlbefinden für deinen Rücken. Zusätzlich erhältst du dir bis ins hohe Alter eine aufrechte Haltung.

LES MILLS

LES MILLS



Wirkt auch bei Verspannungen, Knie- und Schulterproblemen.

Rücken-Workout

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

Tai Chi Chuan, Chen Stil

Die Urform des Tai Chi, ins Leben gerufen von Chen Wang Ting (1567 – 1664), einem Krieger und Kämpfer, der des Krieges müde war und deshalb eine neue Kampfkunst entwickeln wollte. Sie sollte sowohl der Verteidigung dienen, als auch Körper und Geist stärken. Dabei inspirierten ihn die chinesische Philosophie und Medizin. Bei den Übungen kann man einen starken Energiefluss im ganzen Körper spüren, wie Wasser, das alle Krankheiten mitnimmt und den Körper verjüngt. Das ist Tai Chi Chuan.

Qi Gong

Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind nötig, um unsere Ziele zu verwirklichen. Das hängt aber weitgehend davon ab, wie wir mit unserer Energie umgehen. Verschwenden wir sie, werden wir krank. Dies verhindert aber glücklicherweise, dass wir noch mehr Energie verlieren. Wenn das Qi (Energie) gleichmäßig, rund und harmonisch fließt, ist man gesund und vital. Wie wir Energie aufnehmen und den Energiefluss in unserem Körper ausgleichen können, lehrt das Qi Gong.

Red Cord

Ob Prävention oder Rehabilitation, ob zur Verbesserung der Performance oder zur Leistungssteigerung. Red Cord ist für Freizeit- und Profisportler ideal geeignet, um verletzungsprophylaktisch und

leistungssteigernd zu arbeiten und führt zu einem verbesserten Körpergefühl und -wahrnehmung. Durch Red Cord werden Beckenboden und Körpermitte optimal stabilisiert. Red Cord wird als Gruppentraining mit max. 8 Teilnehmern angeboten, um die Tiefenmuskulatur, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule nötig ist, zu kräftigen und dadurch Schmerzen zu vermeiden bzw. zu beseitigen.

WSG

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

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.

Zumba

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

