Kursplan.

Dein Training. Deine Zeit. Deine Woche.

MO
Montag

09:30 - 10:00	**Bodystyling**	●
10:10 - 10:40	**Stretch & Relax**	●
18:00 - 19:00	**Bodytuning**	●
19:00 - 19:30	**Relax & Breath**	●

DI
Dienstag

09:30 - 10:15	**Rücken**	●
10:30 - 11:15	**Reha Sport**	●
17:00 - 17:45	**Reha Sport**	●
18:30 - 19:45	**Yoga**	●

MI
Mittwoch

10:30 - 11:15	**Reha Sport**	●
17:00 - 17:45	**Reha Sport**	●
18:00 - 19:15	**Pump**	●
19:20 - 19:50	**Rolling-Mobilität-Stretching**	●

DO
Donnerstag

08:30 - 09:15	**Reha Sport**	●
09:30 - 10:15	**Bauch Beine Po**	●
18:30 - 19:15	**Zumba**	●

FR
Freitag

09:30 - 10:30	**Pilates trifft Yoga**	●
10:30 - 11:15	**Entspannt ins Wochenende**	●
18:00 - 19:15	**Workout**	●

DEIN KURS AUF EINEN BLICK

- ● Figur & Fitness
- ● Straffung & Fettverbrennung
- ● Entspannung
- ● Ausdauer
- ● Krankenkassenkurs & Prävention

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

Gut zu wissen.

Deine Kurse kurz erklärt.

Bodystyling / Bodytuning
Motivierendes Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel.

Zumba
Tanz-Fitness mit internationaler Musik und Tanzbewegungen.

Stretch & Relax
Dehnung und Entspannung für Körper und Seele.

Yoga
Sanfte Bewegungen und Atemübungen für Körper, Geist und Seele.

Rücken
Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie Entspannung und Dehnung.

Rolling-Mobilität-Stretching
Sanftes Workout, teilweise mit der Faszienrolle.

Pump
Fitnesstraining mit Langhantel und verschiedenen Gewichten.

Reha Sport
Erhaltung und Wiedergewinnung der Fitness nach ärztlicher Verordnung.

Bauch Beine Po
Belastungstraining zur Straffung und zum Aufbau.

Workout
Kräftigung für Rücken, Rumpf, Beine und Bauch.

Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Fr	09:00 - 21:00 Uhr
Do · Damensauna	09:00 - 13:00 Uhr 16:00 - 21:00 Uhr
Sa & So	14:00 - 19:00 Uhr

topfit LIFESTYLE

Reichenbachstr. 9 · 83435 Bad Reichenhall

Tel. 08651 / 3445 · office@topfit-lifestyle.de