

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 h Reha Train		9.15 h Yoga			
	10.00 h Rückenfit		10.30 h BBP			9.30 h Yoga
	17.00 h Reha Train			17.00 h BBP	17.00 h Step 1	
18.00 h BBP	18.00 h BBP	18.00 h Muscle Power	18.00 h Reha Train	18.00 h Tae Bo	18.00 h BBP	
19.00 h Pilates	19.00 h Step 2	19.00 h BBP	19.00 h Rückenfit			
20.00 h ZumbaFit	20.00 h BBP	20.00 h Yoga	20.00 h Step Intro			

BBP: Bauch-Beine-Po

Aerial Yoga + Spinning siehe Aushang!

Nordic Walking nach Vereinbarung!

Kursbeiträge

Eine Wochenstunde / monatlich 25,- Euro

Zwei Wochenstunden / monatlich 30,- Euro

Keine Stundenbegrenzung / monatlich 37,- Euro

Separates Kursangebot: Aerial Yoga - 10er Kurs 120,- Euro

100,- Euro für Mitglieder

Die sportliche Geschenkidee:
Verschenken Sie einen Gutschein zu
einem Betrag Ihrer Wahl!

Besondere Regelungen gelten für Familienmitglieder,
wenn der Beitrag von einem Konto eingezogen wird:

Zwei Personen aus einem Haushalt eine Wochenstunde / monatlich 23,- Euro pro Person

Ermäßigte Beiträge (z.B. 30,- Euro oder 37,- Euro) werden nicht mehr ermäßigt!

Bei uns können Sie 10er Karten für Indoor Cycling Stunden zum Preis von nur 60,- Euro erwerben!

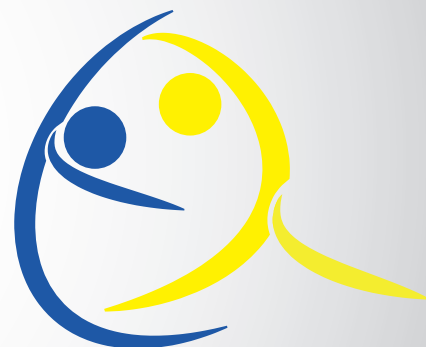
Gruppen und Vereine ab 5 Personen bekommen einen Preisnachlass von 10 % pro Teilnehmer!

Für alle Kurse gilt „Keine Vertragsbindung“!

Keine Vertragsbindung
Große Stundenvielfalt

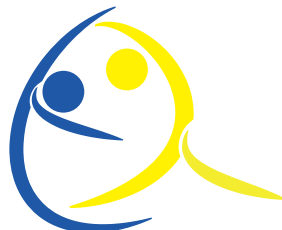
Ausschließliche Betreuung durch qualifizierte Trainer
Original gelenkschonender Schwungboden

TOP FIT
Tanz & Aerobic



Annegret Pfeil-Kebernik - Ellen Jantosca | Beuneweg 15 | 35315 Homberg/Ohm

Tel.: +49 6633 642715 | Email: info@topfit-homberg.de | Homepage: www.topfit-homberg.de



- BBP** Die ideale Kombination aus Aerobic und Workout. Nach einem Ausdaueranteil folgt ein Ganzkörpertraining zur Straffung vor allem für Bauch, Beine und Po.
- Step Intro** Hier können Step - Einsteiger die Grundtechniken der verschiedenen Bewegungsarten an der erhöhten Plattform erlernen.
- Step I & II** Ein Konditionstraining das durch intensives Heben und Senken des Körperschwerpunkts ein optimales Herz-Kreislauftraining erzielt. Durch fetzige Schrittcombinationen steht hierbei der Spaß im Vordergrund. (Step II: Hier können sich die Fortgeschrittenen austoben)
- Muscle Power** Ein intensives Training mit der Langhantel als effektives Muskeltraining. Gut geeignet für Männer und Frauen, da das Trainingsgewicht individuell angepasst werden kann.
- Zumbafit** Das ist die Kombination von Aerobic und internationalen Rhythmen – ein Workout mit dem man Stress und überflüssige Pfunde einfach „weg tanzt“! Elemente aus Aerobic, Tanz und Intervall Training für Herz- und Kreislauf werden mit Zumba-Choreografien verbunden.
- Intervall/Tae Bo** Abwechslungsreiches Fatburnertraining mit Elementen aus Tae Bo, Workout und Intervall. Kraftvolles Ausdauertraining. Auch für Männer !
- Spinning** Motivierend und begeisterndes Ausdauertraining auf Original Tomahawk Indoor Cycling Bikes. Sowohl Muskulatur als auch Kondition werden maximal gefordert, somit zeigt sich der Trainingserfolg schon nach kurzer Zeit.
- Yoga** Basierend auf Erkenntnissen die den jahrtausendealten Übungsweg von Körper, Geist und Seele zugleich anspricht. Durch die Yogapraxis kann man die ganzheitliche Kräftigung, Flexibilität und Vitalisierung erfahren.
- Aerial Yoga** Eine innovative Form der Körperarbeit, bei der ein großes Tuch als Hilfsmittel zum Einsatz kommt. Man kann sein Körpergewicht abgeben, schont die Wirbelsäule, schafft spielend auch anspruchsvollere Positionen und fühlt sich dabei geborgen wie in einem Kokon. Ein umfassendes Übungsprogramm, mit dem jeder die Schwerkraft überlisten kann.
- Rückenfit** Ein vielseitiges und kräftigendes Training für die wirbelsäulenrelevante Muskulatur, welches sicher und effektiv gestaltet ist. Anregungen für Alltagsbewegungen, werden sowohl erlernt, sowie Dehnungs- und Entspannungstechniken trainiert.
- Pilates** Das sanfte aber hocheffektive Beweglichkeitstraining formt, strafft u. kräftigt alle Muskelpartien. Kontrollierte, ästhetische Bewegungsabläufe werden aus dem Kraftzentrum der Körpermitte (Powerhouse) gelenkt sind für jedes Alter und Trainingslevel geeignet.
- Rehatrain** Der Krankenkassen finanzierte Gesundheitssport, der Ihnen langfristig zeigt, wie sie schmerzfrei leben können. Krankheitsbilder können innere Organe oder orthopädische Probleme betreffen. Auch bei Bewegungsmangel oder Stress kann Rehasport verordnet werden.
- Dance Minis** Tanzerziehung für die Kleinsten. Rhythmen und klassische Tanzschritte werden in Spiele einbezogen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung.
- Kids Dance** Eine bunte Mischung aus Jazz, Hip Hop und Pop, speziell auf den Körperbau von Kindern und heranwachsenden Jugendlichen abgestimmt.
- Dance** Für Teens und Twens denen der Spaß am Tanzen und die Bewegung zur Musik im Vordergrund steht.
- Judo für Kids** Judo ist die traditionelle Kampfkunst aus Japan, die die motorischen Fähigkeiten der Kinder, den Umgang mit dem Trainingspartner und das Kämpfen nach festgelegten Regeln lehrt.
- Nordic Walking** Hier werden Grundtechniken vermittelt und der Fokus auf Gesundheitsaspekte und orthopädische Fragen gelegt. Sie erfahren eine positive Wirkung auf Ihr Wohlbefinden.