

A K T I V P L A N

Montag u. Mittwoch: 8.30 - 22.30 Uhr Dienstag u. Donnerstag 6.45 - 13.00 Uhr u. 17.00 - 22.00 Uhr
 Freitag: 8.30 - 22.00 Uhr, Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr, Sonntag 9.00 - 13.00

KW 30

Montag 26.07.		Dienstag 27.07.		Mittwoch 28.07.		Donnerstag 29.07.		Freitag 30.07.		Samstag	Sonntag	
Extrafit Arena	Spinning	Extrafit Arena	Spinning	Extrafit Arena	Spinning	Extrafit Arena	Spinning	Extrafit Arena	Spinning		Extrafit Arena	Spinning
8:30 – 9:20 Fit over 50 Sabine		8:30 – 9:20 Fit over 50 Kur bis 03.08.	6:45 – 7:30 Endurance Rosa		08:00 – ca.14:00 Starnberger See Tour	08:30 – 09:20 Body&Balance Sabine	6:45 – 7:30 Endurance Martin					
9:30 – 10:20 B-Strong Brigitte		9:30 – 10:20 Flexi Rücken Yvonne			Treffpunkt am Extrafit mit Touren- oder MountainBike Brigitte	9:30 – 10:20 SWITCHING Sabine		9:30 – 10:20 B-Strong Brigitte				9:30 – 11:00 Spinning Richard
10:30 – 11:20 Rückenschule Sabine	10:30 – 11:20 Cardiotrain Brigitte					10:30 – 11:20 Rückenfit Sabine			10:30 – 11:20 Endurance Brigitte			
17:30 – 18:20 Energy-Gym Karin		17:30 – 18:20 Lachyoga Kurs bis 31.07.										
18:30 – 19:20 Rückenschule Karin	18:30 – 19:20 Endurance Richard	18:30 – 19:20 Rückenschule Guggi	18:30 – 19:20 Endurance Margot		18:30 – 19:20 Endurance Manu	18:30 – 19:20 Rückenfit Stephanie	18:30 – 19:30 Endurance Kurs bis 12.08.	18:30 – 19:20 B-Strong Tschakko				
19:30 – 20:20 B-Strong Tschakko	19:30 – 20:20 Interval Richard		19:30 – 20:20 Interval Brigitte		19:30 – 20:20 Interval Manu	19:30 – 20:20 Body Fit Manu	19:30 – 20:20 Interval Margot	19:30 – 20:20 Fight Bo Kurs bis 30.07.				
20:30 – 21:20 Style&Stretch Tschakko												

LAUFGRUPPE Extrafit
 Montag: 19.30 - 21.00 Uhr
 Mittwoch: 19.30 - 21.00 Uhr
 Samstag: 16.00 - 17.00 Uhr

Telefon 0 81 71- 48 82 48 - Fax 48 82 50
 info@extrafit.org - www.extrafit.org
 82515 Wolfratshausen, Hans-Urmiller-Ring 36 a/b

Weltweit die Nr. 1 im Krafttraining
 Milon TRANTEC - CABELTEC
 und Miha Bodytec (EMS)



Health- Wellness Kurse

In den Health- Wellness Kursen liegt der Schwerpunkt in der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Pilates: Pilates Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken und zu formen, sowie die Haltung zu verbessern. Die Bewegungen werden sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt.

Yoga Fit: Yoga bedeutet Einheit und bietet eine Möglichkeit Körper und Geist so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Es sorgt für die Dehnung und Kräftigung der Muskeln. Es löst körperliche, sowie mentale Spannungen und weckt Energiereserven.

Fit over 50: Ein tolles Programm für alle Junggebliebenen. Ein ganzheitliches Körper- und Geiststraining.

Energy -Gym: Die Muskulatur braucht außer Kräftigung auch Dehnungen. Dehnungen dienen dazu Muskeln und Nervensystem zu entspannen.

Rückenfit- schule: Das optimale Rückentraining, das sich speziell auf die Rücken-Rumpf- und Bauch-Muskulatur konzentriert.

Bodyworkout Kurse

Mit verschiedenen Hilfsmitteln wird gezielt an der Muskulkräftigung/ formung trainiert

Body Fit: Ein Ganzkörpertraining, das Muskeln durch Kurzhanteln und Tubes aufbaut und formt.

B-Strong: Ein hocheffektives Ganzkörpertraining. Ideal nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert.

SWITCHING: Ein Trainingsprogramm in der Gruppe an speziell dafür konstruierten Geräten. Die Trainingseinheit wird von einem ausgebildeten Switching-Coach geleitet und durch motivierende Musik unterstützt. Ein Training kann als Kraft, als Kraftausdauer oder Ausdauerkraft-Zirkel durchgeführt werden.

Flexi Rückenfit; Hier werden Rücken- und Flexi-Bar Übungen kombiniert. So entsteht ein besonders effektives und präventives Rumpfmuskulaturtraining.

Bauch Total: Trainingsschwerpunkt sind Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

B-StrongCombo Spin: Die ideale Kombination von Ausdauer- und Krafttraining. Hier wird Fett verbrannt und zugleich Muskulatur aufgebaut.

Cardio Kurse

Der beste Bereich in der Gruppe Ausdauer- vermögen und Koordination motivierend zu trainieren, um Fett zu verbrennen

Step 1: ein besonderes Ausdauertraining ohne das man viel über schwere Schrittkombinationen nachdenken muss. Ein erster Schritt um Koordination und Kondition zu verbessern.

Step 2 (Spezial): nach den ersten schritten möchte man immer wieder was Neues erleben. Verschiedene Schritte werden zu schweißtreibenden Choreographien zusammengestellt.

4..3..2.. Das Ausdauertraining wird zum Spaß.

Dance Aerobic (Spezial): Klassische Elemente des Aerobic werden mit Elementen aus Jazz, HipHop, Latin, House ect. Verbunden. So entsteht eine mitreißende Choreographie, die alle begeistern wird.

Fight Bo: Ein Workout, in dem durch Elemente aus Boxen & Kickboxen in Verbindung mit einfachen Elementen aus dem Aerobic das Herz-Kreislaufsystem hervorragend trainiert wird. Koordinativ einfach. Aber intensiv.

Spinning: Das effektivste Herzkreislauf- und Fettverbrennungstraining in der Gruppe. Durch die hohe Gewichtsentlastung ist Spinning besonders gelenkschonend und mit motivierender Musik (je nach Level unterschiedlich) immer kurzweilig.

Weltweit die Nr. 1 im Krafttraining
Milon TRANTEC - CABELTEC
und Miha Bodytec (EMS)