

# A K T I V P L A N

**KW 35**

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

Montag 30.08.		Dienstag 31.08.		Mittwoch 01.09.		Donnerstag 02.09.		Freitag 03.09.		Samstag	Sonntag	
Extrafit Arena	Spinning	Extrafit Arena	Spinning	Extrafit Arena	Spinning	Extrafit Arena	Spinning	Extrafit Arena	Spinning		Extrafit Arena	Spinning
			6:45 – 7:30 Endurance Rosa				6:45 – 7:30 Endurance Martin					
9:30 – 10:20 B-Strong Brigitte						09:30 – 10:20 Rückenfit Helke		9:30 – 10:20 B-Strong Brigitte				09.30 – 11.00 Interval Richard
10:30 – 11:20 Rückenschule Manu	10:30 – 11:20 Cardiotrain Brigitte	10:30 – 11:20 Pilates Angela							10:30 – 11:20 Endurance Brigitte			
17:30 – 18:20 Energy-Gym Karin												
18:30 – 19:20 Rückenschule Karin	18:30 – 19:20 Endurance Richard	18:30 – 19:20 Rückenschule Karin				18:30 – 19:20 Endurance Manu	18:30 – 19:20 Rückenfit Stephanie	18:30 – 19:30 Endurance Margot				
19:30 – 20:20 B-Strong Tschako	19.30 – 20.20 Interval Richard	19:30 – 20:20 Fight Bo Madison	19.30 – 20.20 Interval Brigitte			19.30 – 20.20 Interval Manu	19:30 – 20:20 Body Fit Manu bis 15.9.	19.30 – 20.20 Interval Margot	19:30 – 20:20 B-Strong Brigitte			
20:30 – 21:20 Style&Stretch Tschako		20:30 – 21:00 Bauch Total Madison										

## 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](http://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)