

Ausdauertraining



Fett-Killer Aerobic

Intensiver Bestform-Workout mit viel Schwung.

Indoor Cycling

Ausdauer und Fettverbrennung auf Fahrrädern.
Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Step

Effizientes Ausdauertraining mit Stepgeräten
und leichten Choreographien. Spaßgarantie!

Körper und Geist



Aerobic und internationalen Tänzen.

Aroha

Sanfter, harmonisierender Mix aus den Kampfkünsten Haka, Kung-Fu und Tai-Chi.

Pilates

Sanftes, sehr wirkungsvolles Körpertraining.

NEU

PortDeBras

Ganz neu: Moderne Kombination aus Yoga,
Pliates und Ballett.

Qi Gong

Langsames, konzentriertes Bewegungstraining.

Yoga

Harmonisierendes Training. Atmen, ganzheitlich durchbluten, entspannen.

Training zur Kräftigung



Bauch muss weg

Gezielte Kräftigung aller Bauchmuskeln.

Bauch- und Rückenmuskulatur Spezial

Stabilisierungsübungen für die Rumpfmuskulatur. Auch passend nach der Reha.

Body Fit

Schwungvoller Ganzkörperworkout.

Bodystyling

Training des ganzen Körpers mit Kleingeräten.

Fit Plus mit 50 plus

Ganzkörpertraining, das in Form bringt.

Flexibar

Stärkendes Workout für die Tiefenmuskulatur.

Flexibar Beckenbodengymnastik

Beste Prävention gegen Blasenschwäche.

Muscle Madness

hocheffektives Muskelkraftausdauer-Training
mit Langhanteln.

Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Zur Kräftigung und Beweglichkeit. Ideal ab
40 Jahren und bei Gelenkschmerzen.

Stretching

Gezielte Bauchübungen und Dehnung.



PhysioFitness
MÜNCHEN

PhysioFitness München

Carl-Wery-Straße 26

81739 München

Tel 089 630259-40

info@physiofitness-muenchen.com

physiofitness-muenchen.com



WINTER ★
KURSE

physiofitness-muenchen.com

T 089 630259-40

**Dein Fitnessstudio
mit Sauna und Dampfbad
im Münchner Osten**

WINTER KURSPROGRAMM




MONTAG


Geöffnet von
7 bis 22 Uhr

9 - 10.10 Uhr 
**Muscle Madness
für Einsteiger und
Irena-Patienten**
Langhanteltraining
10:10 - 10:30 Uhr
Stretching
STUDIO B *Petra*

DIENSTAG



Geöffnet von
7 bis 22 Uhr

9 - 10 Uhr 
Wirbelsäulengymn.
mit kleinen Gewichten
STUDIO B *Petra*

10 - 11 Uhr 
Aroha
STUDIO A *Petra*

MITTWOCH

Geöffnet von
7 bis 22 Uhr

9 - 10 Uhr  
Pilates Beckenboden
STUDIO B *Monica*

DONNERSTAG

Geöffnet von
7 bis 22.30 Uhr

9 - 9.45 Uhr 
Bodystyling
STUDIO B *Petra*

9.45 - 10.30 Uhr 
Wirbelsäulengymn.
mit Pezziball
STUDIO B *Petra*

FREITAG



Geöffnet von
7 bis 22 Uhr



10 - 11 Uhr 
Wirbelsäulengymn.
mit Flexi-Bar
STUDIO B *Petra*

11 - 12 Uhr 
Indoorcycling
SPINNINGRAUM *Petra*

SAMSTAG

Geöffnet von
10 bis 21 Uhr



11.30 - 12.30 Uhr  
Bodystyling
12.30 - 13 Uhr
Stretching
STUDIO B *Monica*



13 - 14 Uhr  
PortDeBras
STUDIO B *Monica*

NEU



SONNTAG


Geöffnet von
10 bis 21 Uhr



10.10 - 11.10 Uhr  
**Flexibar, Stretching,
Beckenboden**
STUDIO B *Monica*


16 - 16.30 Uhr  
Kondition


16.30 - 17.40 Uhr
**Muscle Madness für
Einsteiger**
Langhanteltraining
17.40 - 18 Uhr
**Stretching und
Entspannung**
STUDIO B *Petra*


18.15 - 19 Uhr  
Wirbelsäulengymn.
STUDIO B *Heike*


18 - 18.30 Uhr 
Bauch muss weg
STUDIO B *Werner*


18 - 19 Uhr  
Yogalates
STUDIO A *Monica*



17.30 - 18.30 Uhr 
Fit Plus mit 50 plus
STUDIO B *Sabine*



17.30 - 18.30 Uhr 
Wirbelsäulengymn.
STUDIO B *Sanja*


19 - 19.45 Uhr 
Bodystyling
STUDIO B *Heike*

18.30 - 19.30 Uhr 
Fettkiller Aerobic
STUDIO A *Werner*

19.15 - 20.15 Uhr 
**Bauch- und Rücken-
muskeln Spezial**
STUDIO B *Claudia*


18.30 - 19.30 Uhr  
Body Fit
STUDIO B *Sabine*



19.15 - 20.15 Uhr  
Bauch- + Rücken-
muskeln Spezial
Pausiert
STUDIO A *Sabine*


19 - 20.30 Uhr 
Indoorcycling
SPINNINGRAUM *Jürgen*


20.30 - 21.30
Zumba
Pausiert
STUDIO B *Leonardo*

19 - 20.30 Uhr 
Indoorcycling
SPINNINGRAUM *Jürgen*

19.45 - 20.30 Uhr 
Step
STUDIO B *Heike*







19.30 - 20.30 Uhr  
Yoga
STUDIO B *Monica*

19.30 - 20.30 Uhr 
Muscle Madness
STUDIO B *Sabine*

19.45 - 20.45 Uhr 
Qi Gong
STUDIO A *Monica*

Bei Freunden trainieren

Ist dieser Kurs für mich geeignet
und was trainiere ich dort?

-  für alle geeignet
-  mittelschwer
-  kraftvoll
-  Faszien, Beweglichkeit
-  Muskelkraft, Ausdauer
-  Kondition, Schnelligkeit