

## 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!

### Zumba

**NEU** Hier ruft der Rhythmus: Schwungvoller Mix aus  
Aerobic und internationalen Tänzen.

## Körper und Geist

★ **Aroha**  
Sanfter, harmonisierender Mix aus den Kampf-  
künsten Haka, Kung-Fu und Tai-Chi.

### Pilates

Sanftes, sehr wirkungsvolles Körpertraining.

### PortDeBras

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

### Qi Gong

Langsames, konzentriertes Bewegungstraining.

### Yoga

Harmonisierendes Training. Atmen, ganz-  
heitlich durchbluten, entspannen.

## Training zur Kräftigung

★ **Bauch muss weg**  
Gezielte Kräftigung aller Bauchmuskeln.

### Bauch- und Rückenmuskulatur Spezial

Stabilisierungsübungen für die Rumpf-  
muskulatur. 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**  
STUDIO B *Irina*

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