Gruppenkurse

Unsere Profitrainer lieben ihren Job und sind mit Leidenschaft und Spaß dabei.

Intensive Powerkurse, wie FATBURNER lassen Sie schwitzen, BODYSTYLING bringt den Körper in Form. YOGA und PILATES trainieren sanft und kraftvoll Körper und Geist.

Gut ausgebildete Trainer bedienen bei uns professionell und mit viel Erfahrung jedes Trainingslevel. Dabei achten sie darauf, dass jeder effizient mittrainieren kann.

Wir bieten auch spezielle Kurse und Trainings für Prävention, Berufstätige oder Frauen an.

„Ich fühle mich hier beim Training sehr wohl!"

Annette, seit 10 Jahren Mitglied bei uns

Immer gut erreichbar

Ob mit Auto, Fahrrad oder öffentlich.

Sie finden uns bei der Haltestelle Neuperlach Süd.

Mit der S7 erreicht man uns ab Kreuzstraße oder aus der Innenstadt. Die U5 fährt über den Hauptbahnhof bis zum Laimer Platz. Busse aus Brunnthal, Ottobrunn und Grasbrunn kommen hier an.

Neuperlach Süd wird von den Bussen 195, 199, 210, 212, 217 und 229 angefahren.

Autofahrer können in der Tiefgarage und rund ums Haus kostenfrei parken.

PhysioFitness MÜNCHEN

Medical Fitness

Sportwissenschaftler, Therapeuten
Sauna, Dampfbad

Carl-Wery-Straße 26
81739 München

Tel 089 149005-40
info@physiofitness-muenchen.com

physiofitness-muenchen.com

PhysioFitness MÜNCHEN

gemeinsam trainieren

Medical Fitness mit Sauna im Münchner Osten

Der Gerätepark

Intensive Betreuung durch Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten.

Das großräumige Studioareal umfasst viele Stationen und auch medizinische Trainingsgeräte.

Auf beiden Raumseiten sorgen große, durchgehende Fensterflächen für viel Licht und frische Luft.

Nachmittags und Abends gibt es kaum Wartezeiten und eine angenehme Fluktuation.

Seit über zwanzig Jahren begleiten wir Frauen und Männer im Training wissenschaftlich kompetent.

- **AUSDAUER**
  Ausdauertraining an Crosstrainern, Elypsentrainern, Steppern, Laufbändern, Rad- und Liege-Ergometern. Indoor Cycling im eigenen Raum. Frei oder in Gruppen, individuell oder mit Trainer.
- **INTENSE**
  Slingtrainer und drei Intensic-Stationen zum Aufbau der Tiefenmuskulatur.
- **FITNESS**
  Fitnessbereich zur Kräftigung mit mehr als 20 Technogym-Kraftstationen.
  Areal für Koordinationstraining mit großer Auswahl an Sportkreiseln, Wackelbrettern, Slackline und mehr. Trampolin für sportliche Jumpings sowie eine Kletterwand.
- **KRAFTRAINING**
  Leistungsbereich mit Geräten und freien Gewichten (Hanteln, Kettlebells). Schwerlastgeräte von Gym80 für gezieltes Krafttraining und auch Bodybuilding.

Entspannung

Sauna und Dampfbad inklusive.

Genießen Sie die trockene Hitze der Finnischen Sauna oder auch unsere Dampfsauna mit schonend feuchter Luft.

Kneippschlauch und Schwallbrause, Fußwärmebecken und eine Ruhezone machen Ihren Saunagang zu einem erholsamen Erlebnis.

Massage einfach zubuchen. Stress und Hektik bestimmen Ihren Alltag? Gleichen Sie ihn durch eine vitalisierende und regenerierende Massage aus. Sie entspannt und beruhigt.