

KÖRPER UND GEIST

Yoga

Harmonisierendes Training für Körper, Seele und Geist. Atmen, durchbluten, entspannen.

Pilates

Das moderne Bewegungskonzept ist ein sanftes und wirkungsvolles Körpertraining.

Vinyasa Flow Yoga

In festgelegten Übungsabläufen verschmelzen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit.

Yoga meets Pilates

Mit fließenden Übungen und ohne Zwang die eigenen Grenzen kennen lernen und überschreiten.

KRÄFTIGUNG

Stretching

Ausgiebiges, wohltuendes Dehnen, das in tiefer Entspannung mündet.

Rücken Fit

Damit der Rücken geschmeidig und beweglich bleibt. Ideal ab 40 und bei Gelenkschmerzen.

Functional Spine

Alltagsrelevantes Training für die Wirbelsäule mit komplexen Bewegungsabläufen.

Flexi Balance

Stärkendes Workout für die Tiefenmuskulatur.

Rücken & Pezziball, Rücken & Faszien

Die Wirbelsäule wird mit dem Ball trainiert und gedehnt bzw. mit ergänzender Fasziendehnung.

Bodystyling

Dieses Training formt die Figur durch gezielte Kräftigung der Körpermitte.

AUSDAUER

Muscle Madness

Hocheffektives Muskelkraftausdauertraining mit Langhanteln.

Power your Body

Schenke deinem Körper in sportlichem Tempo Kraft, Stärke und Straffung.

- ★ An der Station Neuperlach Süd
- ★ Bei U-Bahn, S-Bahn und vielen Bussen
- ★ Tiefgaragenplätze vorhanden



PhysioFitness
MÜNCHEN

bei Freunden trainieren

PhysioFitness München
Carl-Wery-Straße 26
81739 München
Tel 089 149005-40
info@physiofitness-muenchen.com
physiofitness-muenchen.com

Bildnachweis Titel: Photo by fynn on Unsplash

KURSE

ab 1. September 2021



PhysioFitness
MÜNCHEN

KURSE

MONTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



10 - 10.30 Uhr
Stretching
STUDIO B



DIENSTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Yoga
STUDIO B



10 - 11 Uhr
Functional Spine
STUDIO A



MITTWOCH

7 bis 21 Uhr

9 - 9.45 Uhr
Flexi Balance
STUDIO B



9.45 - 10.30 Uhr
Rücken & Pezziball
STUDIO B



DONNERSTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Rücken & Faszien
STUDIO B



10 - 11 Uhr
Yoga meets Pilates
STUDIO B



18 - 19 Uhr
Rücken Fit
STUDIO B

18 - 19 Uhr
Bodystyling
STUDIO B



17.45 - 18.45 Uhr
Pilates
STUDIO B



19 - 20 Uhr
Power Your Body
STUDIO B



19 - 20 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



19 - 20.15 Uhr
Vinyasa Flow Yoga
STUDIO B



BLEIB GESUND, SCHÖN UND GLÜCKLICH!

Am Freitag hat das Studio ebenfalls von 7 bis 21 Uhr geöffnet
und Samstags von 8 bis 18 Uhr.

Was bedeuten die Farben?

Kurslevel

für alle geeignet


mittelschwer

kraftvoll

Trainingsart

 Faszien, Beweglichkeit

 Muskelkraft, Ausdauer

 Kondition, Schnelligkeit