

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

MONTAG Muskelkraftausdauer für zehn Muskelgruppen. Für jeden empfehlenswert, vorbeugend gegen Osteoporose und Arthrose.

MITTWOCH Hocheffektives Training mit Langhanteln. Für alle, die athletische Workouts mit Rhythmus und Spaß mögen.

Power your Body

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

Zumba

Fit mit viel Spaß: Schwungvoller Mix aus Aerobic und internationalen Tänzen.

- ★ 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

KURSE



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



Weitere Studioöffnung:
Freitag 7 bis 21 Uhr
Samstag 8 bis 18 Uhr

★ **BLEIB GESUND, SCHÖN
UND GLÜCKLICH!**

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
Zumba 10 mal ab 9.11.
STUDIO B






19 - 20 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



19 - 20.15 Uhr
Vinyasa Flow Yoga
STUDIO B



Was bedeuten die Farben?

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

Bitte beachten: **SONDERKURSE UND WORKSHOPS**

finden sich unter [physiofitness-muenchen.com/kurse/](https://www.physiofitness-muenchen.com/kurse/)

Bitte einfach online reinschauen oder an der Theke fragen.