



KURSE



Sonderkurse und Workshops
geben wir auf der Webseite bekannt:
physiofitness-muenchen.com/kurse/
Bitte einfach online reinschauen
oder an der Theke fragen.

MONTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



10 - 10.30 Uhr
Stretching
STUDIO B



18 - 19 Uhr
Rücken Fit
STUDIO B



19 - 20 Uhr
Power Your Body
STUDIO B



DIENSTAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Kundalini Yoga
STUDIO B



10 - 11 Uhr
Stretch & Relax
STUDIO A



19.15 - 20.15 Uhr
Zumba
STUDIO B



MITTWOCH

7 bis 21 Uhr

9 - 9.45 Uhr
Flexi Balance
STUDIO B



9.45 - 10.30 Uhr
Rücken & Pezzi
STUDIO B



18 - 19 Uhr
Body Styling
STUDIO B



19 - 20 Uhr
Muscle Madness
STUDIO B



DONNERSTAG

7 bis 21 Uhr

9.15 - 10.15 Uhr
BODYART®
STUDIO B



10.20 - 11.20 Uhr
Pilates
STUDIO B



18 - 19 Uhr
Pilates
STUDIO B



19 - 20 Uhr
Kundalini Yoga
STUDIO B



FREITAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr
Anusara Yoga
STUDIO B



10 - 11 Uhr
Rücken-Pilates
STUDIO B



Was bedeuten die Farben?

Kurslevel

für alle geeignet

mittelschwer

kraftvoll

Trainingsart

● Faszien, Beweglichkeit

● Muskelkraft, Ausdauer

● Kondition, Schnelligkeit

KÖRPER UND GEIST

Anusara Yoga

Moderne Yoga-Variante für einen gesunden und nachhaltigen Umgang mit dem Körper.

Kundalini Yoga

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

Pilates

Das intensive Bewegungskonzept ist ein sanftes und wirkungsvolles Körpertraining.

Rücken-Pilates

Dynamischer Wechsel von Stärkung des Rückens und der Bauchmuskeln gleichermaßen.

AUSDAUER

Cycling

Mitreißendes Powertraining auf Indoor-Rädern. Fettverbrennung für jedes Level.

Muscle Madness

MONTAG Muskelkraftausdauer für alle, vorbeugend gegen Osteoporose und Arthrose.

MITTWOCH Effektives Training mit Langhantel. Athletisches Workout mit Rhythmus und Spaß.

Zumba

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

KRÄFTIGUNG

BODYART®

Intensive, ganzheitliche und funktionelle Übung für Körper und Geist; ein energetisierendes Barfußtraining.

Body Styling

Dieses Training formt die Figur durch gezielte Kräftigung der Körpermitte.

Flexi Balance

Stärkendes Workout für die Tiefenmuskulatur.

Power your Body

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

Rücken Fit

Alltagsrelevantes Training für die Wirbelsäule mit komplexen Bewegungsabläufen.

Rücken & Pezzi

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

Stretching

Ausgiebiges, wohltuendes Dehnen, das in tiefer Entspannung mündet.



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

SOMMER 2023



PhysioFitness
MÜNCHEN