

## KÖRPER UND GEIST

### Anusara Yoga

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

### Yoga Flow

Fließende Bewegungen sowie statische und dynamische Übungen bringen Körper und Geist zur Ruhe.

### Pilates

Das intensive Bewegungskonzept ist ein sanftes und wirkungsvolles Körpertraining.

### Stretch & Relax

Dynamischer Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung diverser Muskelpartien.

## AUSDAUER

### Cardio Move

Angenehmes Herz-Kreislauf-Training mit und ohne Step, das Haltung, Beweglichkeit und Fitness stärkt.

### Cycling

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

### Total Body Circle (Functional Training)

Intensives Workout für den ganzen Körper mit verschiedenen Hilfsmitteln.

### 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.

### Core

30 Minuten Kräftigung der Bauch und Rückenmuskeln für eine starke Körpermitte.

### Flexi Balance

Stärkendes Workout für die Tiefenmuskulatur.

### Muscle Madness

MONTAG Muskelkraftausdauer für alle, vorbeugend gegen Osteoporose und Arthrose.  
MITTWOCH Effektives Training mit Langhantel. Athletisches Workout mit Rhythmus und Spaß.

### Pump & Shape

Formung und Straffung mit Langhantel und kleinen Gewichten. Beste Fettverbrennung.

### Rücken Fit

Alltagsrelevantes Training für die Wirbelsäule mit komplexen Bewegungsabläufen.



**PhysioFitness**  
**MÜNCHEN**

**bei Freunden trainieren**

PhysioFitness München  
Carl-Wery-Straße 26  
81739 München  
Tel 089 149005-40  
info@physiofitness-muenchen.com  
[physiofitness-muenchen.com](http://physiofitness-muenchen.com)

Gültig ab 21. Oktober 2023

# KURSE



**PhysioFitness**  
**MÜNCHEN**



# KURSE

Was bedeuten die Farben?

**Kurslevel**

für alle geeignet

mittelschwer

kraftvoll

**Trainingsart**

● Fasziens, Beweglichkeit

● Muskelkraft, Ausdauer

● Kondition, Schnelligkeit



## 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  
**Cardio Move**  
STUDIO B



10 - 11 Uhr  
**Rücken Fit**  
STUDIO A



17 - 18 Uhr  
**Pump & Shape**  
STUDIO B



18 - 18.30 Uhr  
**Core**  
STUDIO B



18 - 19 Uhr  
**Cycling Anfänger**  
CYCLERAUM



18.30 - 19 Uhr  
**Stretch & Relax**  
STUDIO B



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



17.30 - 18 Uhr  
**Core**  
STUDIO B



18 - 19 Uhr  
**Total Body Circle**  
STUDIO B



18 - 19 Uhr  
**Cycling Fortgeschrittene**  
CYCLINGRAUM



19 - 20.15 Uhr  
**Yoga Flow**  
STUDIO B



## FREITAG

7 bis 21 Uhr

9 - 10 Uhr  
**Anusara Yoga**  
STUDIO B



10 - 11 Uhr  
**Stretch & Relax**  
STUDIO B



## SAMSTAG

8 bis 18 Uhr

**21. Oktober 2023**  
10 - 11 Uhr  
**Cycling Anfänger**  
11 - 12 Uhr  
**Cycling Fortgeschrittene**

**4. November 2023**  
10 - 11 Uhr  
**Bauch & Rücken**  
11 - 12.15 Uhr  
**Power Yoga**

**18. November 2023**  
10 - 11 Uhr  
**Pump & Shape**  
11 - 12.15  
**Yoga Flow**

**2. Dezember 2022**  
10 - 11 Uhr  
**Rücken & Bauch**  
11 - 12 Uhr  
**Mobility & Stretch**