

## 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.

### **Hot Iron**

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

### **Muscle Madness**

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

### **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.

## AUSDAUER

### **Cardio Move**

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

### **Cycling**

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

Gültig ab 2. Januar 2024

## KÖRPER UND GEIST

### **Anusara Yoga**

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

### **Pilates**

Das intensive Bewegungskonzept ist ein sanftes und wirkungsvolles Körpertraining.

### **Stretch & Mobility**

Dynamischer Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung diverser Muskelpartien. Beweglichkeitstraining.



**PhysioFitness**  
**MÜNCHEN**

**bei Freunden trainieren**

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



**PhysioFitness**  
**MÜNCHEN**

# KURSE

Titelfoto: PublicDomainPictures/pixabay





# 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



18 - 19 Uhr  
**Hot Iron**  
STUDIO B



19 - 19.30 Uhr  
**Stretch & Mobility**  
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



18 - 19 Uhr  
**Cycling**  
CYCLINGRAUM



19 - 20 Uhr  
**BODYART®**  
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

SAMSTAGSSPECIALS

nach Bekanntgabe