

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|--|---|--|--|
| 08.00 – 09.00 Uhr Heart Beat Cycling Anita | | 08.30 – 09.30 Uhr Team Cycling Astrid/Traudl | | | 9.45 – 11.15 Uhr Yoga Diana |
| 09.15 – 10.00 Uhr Rücken Fit Birgit | 09.15 – 10.00 Uhr Rücken Fit Karin | 09.30 – 11.00 Uhr Qi Gong Gisela | 09.15 – 10.00 Uhr Herz-Kreislauf-Tr. Birgit | 09.15 - 10.00 Uhr Body Power Sigrid | 11.20 -12.20 Uhr Bodyfit wechselnde Trainer |
| 10.05 -10.50 Uhr Step Birgit | 10.05 - 11.05 Uhr Yin Yoga Karin | 90 min | 10.05 -10.50 Uhr Rücken Fit Birgit | 10.05 -10.50 Uhr Pilates Sigrid | |
| 18.00 -19.00 Uhr Powercycling Elena | 18.00 – 18.45 Uhr Bodytone Jane | 18.30 – 20.00 Uhr Mountain Cycling Ralf R. | 18.15 – 19.00 Uhr Bodytone Melanie | 18.00 – 18.30 Uhr Express-Workout Jane | Sonntag |
| 18.30 – 19.15 Uhr Pilates Andrea | 18.50 -19.35 Uhr Step fun Jane | 18.00 – 19.30Uhr Vinyasa Yoga Karin | 19.05 -19.20 Uhr Bauchexpress Melanie | 18.35 – 19.20 Uhr Zumba Jane | 10.30 – 11.30 Uhr Team Cycling Traudl/Thomas |
| 19.20 -19.40 Uhr Faszientraining Andrea | 19.40 -20.25 Uhr Jumping ⚡ Jane | | 19.25 – 20.10 Uhr Faszientr./Stretching Melanie | 19.25 - 20.10 Uhr Jumping ⚡ Jane | 10.00 -10.45 Uhr Aerodance Wiebke |
| 19.45 -21.15 Uhr Yoga Senay | | | | | 10.50 -11.35 Uhr Funktionelles Training Wiebke |

Kinderbetreuung:

Mo und Mi. 09.00-12.00 Uhr, sowie am Mi. von 17.00-19.30 Uhr
 Fr. 09.00-11.30 Uhr und von 17.30-20.00 Uhr
 So. von 10.00-12.30 Uhr

⚡ Kurs nur mit
 Voranmeldung
 Neu im Plan

Kursplan gültig ab 15.1.2018

KURSPLAN

Mednord fitnessfloor
im Überblick

Mednord fitnessfloor
Kursbeschreibung

| RAUM I | |
|--------------------------|---|
| Body Power | Der Kurs beinhaltet neben einer hohen Ausdauerbelastung verschiedene Kräfte, die zwischen den Ausdauerphasen eingebaut sind. |
| Bodytone | Ein Muskel Ausdauer Workout mit diversen Hilfsmitteln. |
| Jumping | Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer u. beugen Rückenproblemen vor. |
| Rücken | Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, es wird die Rumpfstabilität und Beweglichkeit verbessert. |
| Plates | Ganzheitliches Training bei dem Atmung und Bewegung synchronisiert werden, für einen gesunden und starken Rücken. |
| Qi Gong | Medizinisches Shaolin Qi Gong das Ba Duan Jin (med. Qi Gong) besteht aus acht Übungssequenzen, welche im Stehen ausgeübt werden. Diese Form des Qi Gong ist eine der effizientesten Formen des Qi Gong und wurden nur von den Shaolin Mönchen hinter den Klostermauern praktiziert u. nicht nach außen gegeben. |
| Bodyfit/ Expressworkout | Ausdauertraining und Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln. |
| Bodyfit/ Expressworkout | „Yn Yoga ist ein regenerativer und ruhiger Yogastil, bei dem der Fokus auf der kompletten Entspannung in einer Yogaposition liegt.“ |
| Vinasa und Vinyasa Power | Durch gezielte, dynamische Übungen und progressive Körperstellungen, die durch die Atmung unterstützt werden, gewinnt der Schüler Widerstandskraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität. |
| Step fun | Ausdauerstunde mit 3teiliger Choreografie und dem Step |
| Stretching | Dehnübungen zur Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit. Für jeden geeignet, besonders nach dem Training. |
| Herz-Kreislauf-Training | Keine Choreografie! Mit viel Spas und Musik die persönliche Ausdauer trainieren. Lass dein Herz arbeiten! |
| Faszien-Training | Das Training gfts, mit der Faszienrolle soll "Verklebungen" im Bindegewebe lösen und die Muskeln leistungsfähiger machen. |
| Aerodance | Eine 3teilige Choreografie wird in der Stunde erstanzt,gleichzeitiges Training für Kopf und Körper |
| Funktionelles-Training | Das Training verbindet koordinative und kräftigende Übungen mit dem Ziel, muskulären Dysbalancen vorzubeugen. |
| Zumba | Tanzen, Spaß-haben, die Musik genießen, den Alltag hinter sich lassen! |
| RAUM II | |
| Indoor Cycling | Training findet auf einem stationären Fahrrad statt. Verschiedene Trainer und Profile/ Levels sorgen für eine ausreichende Abwechslung. Durch ein pulsorientiertes Training mit Hilfe eines Pulsgurtes, wird die Ausdauer verbessert. |

Standort:

mednord fitnessfloor
Heidemannstraße 5b
(in der Tagesklinik Mednord)
80939 München

Öffnungszeiten:

Mo. - Mi.: 7.30 – 23.00 Uhr
Do., Fr.: 9.00 – 22.00 Uhr
Sa., So.: 9.00 – 20.00 Uhr
Feiertags: 9.00 – 20.00 Uhr

Erreichbarkeit:

Über 80 eigene TG - Stellplätze

Getränke:

Bistro mit großer Auswahl an Erfrischungsgetränken und Shakes

Wellnessbereich:

2 Finnische Saunen
mit indirekter Glaswandbeleuchtung
auch Damensauna
Mi., Fr.:

Besonderheiten:

Hochwertige Fitness- und Wellnessanlage,
die sich voll und ganz auf die Kunden-
wünsche konzentriert und Fitness, Gesund-
heit, Wellness und Vergnügen als eine Einheit
begriff und anbietet.

Spezialangebote:

Rückenzentrum, Abnehmzentrum,
Rehabilitationsport: Von den Krankenkassen
geförderte Gesundheitskurse im Bereich
Rehabilitationssport, Funktionstraining und
Herz - Kreislastraining.

Kinderbetreuung:

Mo., Mi. 09.00 – 12.00 Uhr
Fr. 09.00 – 11.30 Uhr
Mi. 17.00 – 19.30 Uhr
Fr. 17.30 – 20.00 Uhr
So. 10.00 – 12.30 Uhr

Trainer:

Die Mitarbeiter im Premium-Club Mednord
fitnessfloor gelten als die bestausgebildeten
der Fitnessbranche und zeichnen sich durch
hohe Leistungsbereitschaft aus.

Größe:

1700 m²



Heidemannstr. 5b (links neben Aldi), Tel: 089/3190830
www.fitnessfloor.de

Jetzt QR-Code scannen und
die Studio-APP aufs
Smartphone laden!

iPhone User öffnen auf ihrem iPhone/iPad/iPod den App Store
Android User öffnen auf ihrem Smartphone/Tablet den Play Store
Unter dem Button "Suchen" das Wort **MeinClub** eingeben.

Mache auch
Du mit!

