

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 09.00 Uhr Heart Beat Cycling Anita		08.30 – 09.30 Uhr Team Cycling Astrid S./Astrid W.			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. Tamara	09.15 - 10.00 Uhr Body Power Sigrid	Achtung: Jeweils am letzten Samstag im Monat Sonderprogramm mit Gisela
10.05 -10.50 Uhr Step Birgit	10.05 - 11.05 Uhr Yin Yoga Karin	90 min	10.05 -10.50 Uhr Rücken Fit Tamara	10.05 -10.50 Uhr Pilates Sigrid	
18.00 -19.00 Uhr Powercycling Astrid S.	18.00 – 18.45 Uhr Bodytone Jane	18.30 – 20.00 Uhr Mountain Cycling Ralf R.	18.15 – 19.00 Uhr Bodytone Melanie	17.45 – 18.15 Uhr Express-Workout Jane	Sonntag
18.30 – 19.15 Uhr Pilates Senay	18.50 -19.35 Uhr Step and tone Jane	18.00 – 19.30Uhr Vinyasa Yoga Karin	19.05 -19.20 Uhr Bauchexpress Melanie	18.20 – 19.20 Uhr Zumba Jane	10.30 – 11.30 Uhr Cycling Thomas
19.20 -19.40 Uhr Faszientraining Senay	19.40 -20.25 Uhr Jumping Jane ⚡		19.25 – 20.10 Uhr Cardiotraining Melanie	19.25 - 20.10 Uhr Jumping Jane ⚡	10.00 -10.45 Uhr Siehe Aushang Wechselnde Trainer
19.45 -21.15 Uhr Yoga Senay					10.50 -11.35 Uhr Funktionelles Training Wechselnde Trainer

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
Vor Anmeldung
Neu im Plan

Kursplan gültig ab 01.02.2019

KURSPLAN

Mednord fitnessfloor
im Überblick

Mednord fitnessfloor
Kursbeschreibung

RAUM I	
Body Power	Der Kurs beinhaltet neben einer hohen Ausdauerbelastung verschiedene Kraftteile, 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.
Pilates	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. Für jeden geeignet!
Yn Yoga	„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	Ausdauerstunde mit 3teiliger Choreografie und dem Step
Step and tone	Ausdauerstunde mit dem Step ohne Choreografie kombiniert mit Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln
Herz-Kreislauf-Training	Keine Choreografie! Mit viel Spaß und Musik die persönliche Ausdauer trainieren. Lass dein Herz arbeiten!
Faszien-Training	Das Training ggfs. mit der Faszienrolle soll "Verklebungen" im Bindegewebe lösen und die Muskeln leistungsfähiger machen.
Aerodance	Eine 3teilige Choreografie wird in der Stunde ertanz,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 pulsfestentertes 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
Mi., Fr.: auch Damensauna

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

Aktueller Kursplan auf der Studio-APP

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!

