

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>8.00-9.00 Uhr Cycling Anita</p> <p>09.15 – 10.00 Uhr Rücken Fit Birgit</p> <p>10.15 -11.00 Uhr Step Birgit</p>	<p>09.15 – 10.00 Uhr Rücken Fit Karin</p> <p>10.15 - 11.15 Uhr Yin Yoga Karin</p>	<p>09.30 - 10.15 Uhr Rücken Fit Gisela</p> <p>10.30 – 11.30 Uhr Qi Gong Gisela</p>	<p>09.15 – 10.00 Uhr Herz-Kreislauf-Tr. Katica</p> <p>10.15 -11.00 Uhr Rücken Fit Katica</p>	<p>09.15 - 10.00 Uhr Body Power Sigrid</p> <p>10.15 -11.00 Uhr Pilates Sigrid</p>	<p>10.00 – 11.30 Uhr Yoga Senay</p> <p>!!! Jeweils am letzten Samstag im Monat Sonderprogramm mit Gisela Aushang beachten !</p>
<p>18.00-19.00 Uhr Cycling Astrid S.</p> <p>18.30-19.30 Uhr Pilates+Faszien Senay</p> <p>19.45-21.00 Uhr Yoga Senay</p>	<p>18.00 – 18.45 Uhr Workout Jane</p> <p>19.00 - 19.45 Uhr Jumping Jane</p>	<p>18.30 – 20.00 Uhr Mountain Cycling Ralf</p> <p>18.00 – 19.15Uhr Vinyasa Yoga Karin</p>	<p>18.30 – 19.15 Uhr Wechselnder Kurs (Siehe Aushang)</p> <p>19.30-20.15 Uhr Jumping Jane</p>	<p>18.00 – 18.30 Uhr Express-Workout Jane</p> <p>18.45 – 19.45 Uhr Zumba Jane</p>	<p>Sonntag</p> <p>10.30 – 11.30 Uhr Cycling Thomas</p> <p>10.00 -10.45 Uhr mit wechselnden Trainern</p> <p>11.00 -11.45 Uhr Workout mit wechselnden Trainern (siehe Aushang)</p>

Kursplan gültig ab 15.09.2020

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.
Workout	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.
Workout/ Bodyfit/ Expressworkout	Ausdauertraining und Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln. Für jeden geeignet!
Yin Yoga	„Yin 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
Jumping meets Shadoboxer	Intervalltraining das Jumping mit Kickboxelementen verbindet. Durch den original Shadoboxergürtel ein Cardiotraining mit zusätzlichem Oberkörpertraining! Sehr schweißtreibend, für alle geeignet!
Herz-Kreislauf-Training	Keine Choreografie! Mit viel Spaß 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 erantzt,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 pulsintensives 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.:

1 Dampfbad
2 Schwallduschen
2 hauttypspezifische Solarien
Ruheraum

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
begrift und anbietet.

Spezialangebote:

Rückenzentrum, Abnehmzentrum,
Rehabilitationsport: Von den Krankenkassen
geförderte Gesundheitskurse im Bereich
Rehabilitationssport, Funktionstraining und
Herz – Kreislaufftraining.
**Ab Herbst 2019: neuer, hochmoderner
funktioneller Trainingsraum**

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!

Mache auch
Du mit!

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.

