

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 - 11.00 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. Stella</p> <p>10.15 -11.00 Uhr Rücken Fit Stella</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/ Karin/ Sigrid</p>
<p>18.30-19.30 Uhr Cycling Astrid S./ Team</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>18.00 – 19.15Uhr Vinyasa Yoga Karin</p>	<p>18.30 – 19.15 Uhr Rücken fit/ Workout</p> <p>19.30-20.15 Uhr Jumping Jane</p>	<p>18.00 – 18.30 Uhr Expressworkout</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 25.05.2021

Mednord fitnessfloor Kursbeschreibung

Mednord fitnessfloor im Überblick

KURSPLAN

RAUM I	
Body Power	Der Kurs beinhaltet neben einer hohen Ausdauerbelastung verschiedene Kraftteile, 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 fit	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 !
Yin Yoga	„Yin Yoga ist ein regenerativer und ruhiger Yogastil, bei dem der Fokus auf der kompletten Entspannung in einer Yogaposition liegt.“
Vinyasa und Vinyasa Power Yoga	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 Choreographie 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 Choreographie wird in der Stunde ertanzte, 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
Mi., Fr.: auch Damensauna
1 Dampfbad
2 Schwallduschen
2 hauttypspezifische Solarien
Ruheraum
- Besonderheiten:** Hochwertige Fitness- und Wellnessanlage, die sich voll und ganz auf die Kundenwünsche konzentriert und Fitness, Gesundheit, Wellness und Vergnügen als eine Einheit begreift und anbietet.
- Spezialangebote:** Rückenzentrum, Abnehmzentrum, Rehabilitationssport: Von den Krankenkassen geförderte Gesundheitskurse im Bereich Rehabilitationssport, Funktionstraining und Herz - Kreislauftraining.
- Trainer:** Die Mitarbeiter im Premium-Club Mednord fitnessfloor gelten als die bestausgebildeten der Fitnessbranche und zeichnen sich durch hohe Leistungsbereitschaft aus.
- Größe:** 1700 m²

MEDNORD
fitnessfloor
PREMIUM SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

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



Mache auch
Du mit!

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.