

Kursbeschreibungen

- ▲ **Aqua Fit** Ein gelenk- und rüchenschonendes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser mit und ohne Hilfsmittel zur Förderung der allgemeinen Fitness.
Dieser Kurs findet vorerst nicht statt!
- ▲ **Barre Workout** Ein Ganzkörpertraining basierend auf Elementen aus dem klassischen Ballett ohne Ballettstange. Trainiert werden Stabilität, Balance und Beweglichkeit für eine starke Körperhaltung und ein perfektes Körpergefühl.
- ▲ **Bauch x-press** Ein 20-minütiges Training in dem intensiv und gezielt die Bauch- und Rumpfmuskulatur trainiert wird.
- ▲ **Bodystyling** Ein abwechslungsreiches Krafttraining, das durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln alle Muskeln fordert.
- ▲ **Brazil Butt** Ein intensives Workout zu lateinamerikanischen Klängen mit dem Ziel einen runden, knackigen und straffen Po zu erhalten.
- ▲ **Cardio Workout** Intensives Ausdauer-Intervall-Training zu toller Musik
- ▲ **Faszien Training** Übungen zur Gesunderhaltung der Faszien, die unseren Körper stützen, versorgen, in Form halten und im optimalen Zustand eine effiziente Bewegung ermöglichen. Darin enthalten sind u.a. auch Stretching und Selbstmassage.
- ▲ **FlexiBar** Ganzkörpertraining mit dem FlexiBar für gezielte Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur.
- ▲ **Hantel Workout** Ein hocheffektives Training mit Langhanteln zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers.
- ▲ **Pilates** Ein Ganzkörpertraining basierend auf Dehn- und Kraftübungen. Fließende Bewegungen kräftigen primär Beckenboden sowie Bauch- und Rückenmuskulatur, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung.

- ▲ **PowerFit** Schweißtreibendes Konditionstraining mit und ohne Kleingeräte. Für alle die fit sind oder es schnell werden wollen.
- ▲ **Spinning** Ein gelenkschonendes, intensives Herz-Kreislauf- Training auf stationären Rädern, welches Ausdauer und Kraft trainiert und den Fettstoffwechsel auf Touren bringt.
- ▲ **TRX & Functional Training und Power Zirkel** Ein dreidimensionales Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und neuesten Hilfsmitteln, bei dem Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert und verbessert werden.
Fettverbrennung garantiert!
- ▲ **Vital Gym** Eine Gymnastikstunde mit einfachen Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, der Muskelkraft und des Körpergefühls.
- ▲ **Wirbelsäule** Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, um Haltungs- und Rückenproblemen vorzubeugen. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert – rückengerechtes Verhalten für den Alltag erlernt.
- ▲ **Yoga** Ein Kurs, der mit harmonischen Übungsfolgen Kraft, Flexibilität, Balance, Atmung, Konzentration und Entspannung fördert. Ein ausgewogenes Training für Körper, Geist und Seele.
- ▲ **Zumba** Ein schweißtreibendes Fitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik mit leicht zu erlernenden Choreographien.

Änderungen vorbehalten!

Kursplan

Winter 2020

Bitte beachten Sie unsere geänderten Abläufe. Alle Schutzmaßnahmen wurden auf der Grundlage des Rahmenhygienekonzeptes der Bayerischen Staatsministerien erstellt.

▲ Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf 6 Personen begrenzt

▲ **Anmeldung für alle Kurse am selben Tag ausschließlich telefonisch** (keine E-Mail / kein AB):

Mo – Fr ab 7:30 Uhr
Sa – So ab 9:00 Uhr

▲ Die Kursteilnehmer/innen treffen sich vor dem Haupteingang und werden dort von den Kursleiter/innen abgeholt

▲ Bitte pünktlich 10 Minuten vor Kursbeginn erscheinen

▲ Bitte eigene Matte oder geeignete Unterlage mitbringen.

▲ Der Abstand von mind. 1,5 m muss durchgehend während eines Kurses eingehalten werden

▲ Trainingsgeräte müssen vor und nach dem Training desinfiziert werden

▲ Während der 15-minütigen Lüftungspause zwischen den Kurseinheiten **muss** der jeweilige Kursraum von allen Personen verlassen werden

M-Fitnesscenter Nordbad
Schleißheimer Str. 142
80797 München
+49 89 2361 – 7953
nordbad@m-fitnesscenter.de

Öffnungszeiten
Mo – Fr
7.30 – 23.00 Uhr
Sa, So, Feiertag
9.00 – 23.00 Uhr