

## Kursbeschreibungen:

- ▲ **Aqua Fit** Gelenk- und rückschonendes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser mit und ohne Hilfsmittel zur Förderung der allgemeinen Fitness.
- ▲ **Bauch / Po x-press** Kurz, intensiv und knackig.
- ▲ **Bodystyling / Soft Styling / Full Body Workout** Abwechslungsreiches Krafttraining, das durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln alle Muskeln fordert.
- ▲ **Faszien Training** Übungen zur Gesunderhaltung der Faszien, die unseren Körper stützen, versorgen, in Form halten und im optimalen Zustand eine effiziente Bewegung ermöglichen.
- ▲ **FlexiBar** Ganzkörpertraining mit dem FlexiBar für gezielte Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur.
- ▲ **Pilates** Ganzkörpertraining basierend auf Kraft- und Dehnübungen. 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** Gelenkschonendes, intensives Herz-Kreislauf-Training auf stationären Rädern, welches Ausdauer und Kraft trainiert und den Fettstoffwechsel auf Touren bringt.
- ▲ **Stretch & Relax** Dehnen und entspannen. Eine Wohltat für Körper und Geist!
- ▲ **Tai Chi + Qigong** gehören zu den inneren Kampfkünsten und generieren durch fließenden Bewegungen die Lebenskraft „Qi“. Durch Übungen wie „den Tiger umarmen“ stärken wir die körperliche und geistige Geschmeidigkeit, Kraft und Gelassenheit

- ▲ **Vital Gym** Gymnastikstunde mit einfachen Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, der Muskelkraft und des Körpergefühls.
- ▲ **Wirbelsäule / RückenGym** Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, um Haltungs- und Rückenproblemen vorzubeugen. Die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert uns rückengerechtes Verhalten für den Alltag erlernt.
- ▲ **Workout** Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraftausdauer. Macht rundherum fit und die Muskulatur straff.
- ▲ **Yoga** Ein Kurs, der mit harmonischen Übungsfolgen Kraft, Flexibilität, Balance, Atmung, Konzentration und Entspannung fördert. Ein ausgewogenes Training für Körper Geist und Seele.
- ▲ **Zumba** Schweißtreibendes Fitnesstraining zu lateinamerikanischer Musik mit leicht zu erlernenden Choreographien.

**Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!**

Änderungen vorbehalten!

**M-Fitnesscenter Nordbad**  
Schleißheimer Str. 142  
80797 München  
+49 89 2361 – 7953  
[nordbad@m-fitnesscenter.de](mailto:nordbad@m-fitnesscenter.de)

**Öffnungszeiten**  
Montag-Freitag  
7.30 – 23.00 Uhr  
Sa, So, Feiertag  
9.00 – 23.00 Uhr

M / Fitnesscenter  
Nordbad

# Kursplan

**ab 15. November 2022**

Es gelten die Schutz- und Hygienemaßnahmen auf der Grundlage des Rahmenhygienekonzeptes der Bayerischen Staatsministerien.

- ▲ **Indoor:**
  - Max. Teilnehmerzahl: Kurse **10**, Spinning **12**
  - Während der Lüftungspause zwischen den Kurseinheiten sollte der Kursraum von allen Personen verlassen werden.
- ▲ **Outdoor:**
  - Auf der Liegewiese des Schwimmbades.
  - Keine TN-Begrenzung
- ▲ **Aqua:**
  - Max. Teilnehmerzahl: **15** Personen
  - Teilnahme nur mit Teilnahmeband möglich. Teilnahmebänder sind vor Kursbeginn im Fitnesscenter erhältlich.
- ▲ **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
- ▲ Bitte pünktlich zum Kursbeginn erscheinen.
- ▲ Bitte eigene Matte oder geeignete Unterlage für die Outdoor-Kurse mitbringen.
- ▲ Der Abstand von mind. 1,5 m sollte durchgehend eingehalten werden.
- ▲ Trainingsgeräte müssen vor und nach dem Training desinfiziert werden