

Kursbeschreibungen:

- ▲ **Aqua Fit** Gelenk- und rückschonendes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser mit und ohne Hilfsmittel zur Förderung der allgemeinen Fitness.
- ▲ **Sexy Abs & Ass** Kurz, intensiv und knackig.
- ▲ **Bodystyling / Soft Styling / Full Body Workout** Abwechslungsreiches Krafttraining, das durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln alle Muskeln fordert.
- ▲ **FlexiBar** Ganzkörpertraining mit dem FlexiBar für gezielte Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur.
- ▲ **Pilates (Feel Well / Strength & Flow / Power / & More)** Ganzkörpertraining basierend auf Kraft- und Dehnübungen. Fließende Bewegungen kräftigen Beckenboden sowie Bauch- und Rückenmuskulatur, lösen primär Verspannungen und verbessern die Haltung.
- ▲ **Pelvic Pilates** (Beckenboden-Pilates) ist ein gezieltes Training, das Pilates-Prinzipien nutzt, um den Beckenboden, die tiefe Rumpf- und Rückenmuskulatur zu stärken.
- ▲ **Power Zirkel** 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 speziell für für die Rumpfmuskulatur, um Haltungs- und Rückenproblemen vorzubeugen. Schwerpunkte sind Kräftigung Dehnung und Mobilisation sowie rückengerechtes Verhalten für den Alltag.
- ▲ **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 Fitnessstraining 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

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

M / Fitnesscenter
Nordbad

Kursplan

Winter 2026

Das M-Fitnesscenter Nordbad bietet wöchentlich über 30 Fitnesskurse an.

Klassische Kursinhalte, Entspannung und neuste Trends bieten sportliche Abwechslung mit viel Spaß und Motivation für Jeden - egal ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Für einen reibungslosen Ablauf bitte folgende Punkte beachten:

- ▲ Bitte pünktlich zum Kursbeginn erscheinen.
- ▲ Bitte angemessene Sportkleidung und saubere Sportschuhe tragen
- ▲ Bitte ein großes Handtuch als Unterlage mitbringen
- ▲ Bitte ausschließlich verschleißbare Plastikflaschen benutzen
- ▲ Bitte Trainingsgeräte nach dem Kurs reinigen
- ▲ **Outdoor:**
 - Auf der Liegewiese des Schwimmbades
 - Bitte eigene Matte oder geeignete Unterlage mitbringen
- ▲ **AquaFit**
 - Teilnahme nur mit Teilnahmeband möglich
 - Teilnahmebänder sind vor Kursbeginn im Fitnesscenter erhältlich
- ▲ **Spinning**
 - Maximale Teilnehmerzahl: 12
 - Anmeldung am selben Tag ausschließlich telefonisch (keine Email / kein AB)
Mo – Fr ab 7:30 Uhr
Sa – So ab 9:00 Uhr