

## Kursbeschreibungen

- ▲ **Aqua Fit** Ein gelenk- und rückschonendes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser mit und ohne Hilfsmittel zur Förderung der allgemeinen Fitness.  
*Dieser Kurs findet im Schwimmbad statt!*
- ▲ **Bauch x-press** Ein 30-minütiges Training in dem intensiv und gezielt die Bauch- und Rumpfmuskulatur trainiert wird.
- ▲ **BBP** Ein effektives Kräftigungstraining mit und ohne Hilfsmittel mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.
- ▲ **Bodystyling** Ein abwechslungsreiches Krafttraining, das durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln alle Muskeln fordert.
- ▲ **Faszientraining** 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.
- ▲ **Flexi Bar** Ganzkörpertraining mit dem Flexi-Bar für gezielte Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur.
- ▲ **Langhantel 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.
- ▲ **Power Fit** Schweißtreibendes Konditions-Workout 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.
- ▲ **Tae Bo** Ein hochintensives Herz-Kreislauf-Training, welches Elemente aus verschiedenen asiatischen Kampfsportarten vereint. Nach Erlernen der richtigen Technik schlägt, boxt und kickt man sich zu mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- ▲ **TRX & Functional Training** 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.

# Kursplan

Winter 2019

Mit unserem Kursplan bieten wir wöchentlich über 35 Fitnesskurse an. Das Angebot reicht von klassischen Kursinhalten, über Entspannung bis hin zu neuesten Trends und ist für Jeden geeignet – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener.

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten ist folgendes zu beachten:

- ▲ Bitte pünktlich zum Kursbeginn erscheinen
- ▲ Bitte angemessene Trainingsbekleidung und saubere Sportschuhe tragen
- ▲ Bitte ein großes Handtuch mitbringen
- ▲ Bitte ausschließlich verschließbare Plastikflaschen benutzen

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!

### Öffnungszeiten

Montag-Freitag 7.30 – 23.00 Uhr  
Sa, So, Feiertage 9.00 – 23.00 Uhr

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

Änderungen vorbehalten!