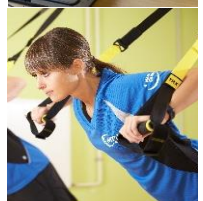
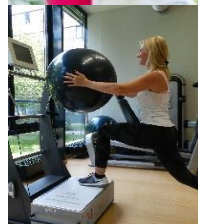
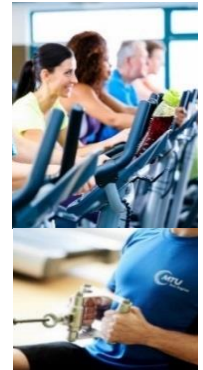


## MTU - Gesundheitsstudio gültig ab 25.09.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens		7:00 - 8:00 Wake-Up Spinning	<b>NEU!</b> 7:00 - 7:30 VIB-Circle Training		
Mittags	<b>NEU!</b> 11:30 - 12:15 Power Yoga	12:00 - 12:45 Pilates	11:40 - 12:00 Intensiv X-Press	12:00 - 12:45 Functional / TRX Training	<b>NEU!</b> 11:40 - 12:00 Bauch X-Press
	12:15 - 13:00 Core- & Faszientraining		12:00 - 12:45 Rückenfit	<b>NEU!</b> 12:45 - 13:00 Faszientraining	12:00 - 12:45 Rückenfit
Abends	17:00 - 18:00 Functional / TRX Training		<b>NEU!</b> 17:05 - 17:25 Bauch X-Press	<b>NEU!</b> 17:15 - 18:15 Zumba	
	<b>NEU!</b> 18:00 - 18:15 Faszientraining	<b>NEU!</b> 18:15 - 19:00 TRX & Rückenfit	17:30 - 18:45 Yoga		
Legende der Farben	Kräftigung	Ausdauer	Körperbalance	Wirbelsäule	Regeneration
Öffnungszeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	11:30 - 21:30	06:30 - 09:00 11:30 - 21:30	06:30 - 09:00 11:30 - 21:30	06:30 - 09:00 11:30 - 21:30	06:30 - 09:00 11:30 - 21:30



## Kursbeschreibungen

<b>Core- &amp; Faszientraining</b>	Kräftigung der Rumpfmuskulatur, sowie Optimierung der Muskelfunktion, durch bewegungstherapeutisches Training mit Hilfe von Faszienrollen
<b>Functional/ TRX Training</b>	Dreidimensionales Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht und Hilfsmitteln, sowie TRX Suspensionstrainer zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit
<b>Intensiv X-Press Bauch X-Press</b>	Zwanzigminütiges intensives Intervall- /Bauchtraining
<b>Pilates</b>	Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur durch Aktivierung der "inneren Mitte" in fließenden Bewegungen und statischen Positionen
<b>Rückenfit</b>	Kräftigung und Mobilisation der Muskulatur rund um die Wirbelsäule zur Prävention von Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden
<b>Spinning</b>	Gelenkschonendes, intensives Ausdauertraining auf speziellen Spinningrädern
<b>VIB-Circle Training</b>	Effektives Ganzkörpertraining im Zirkelformat in Verbindung mit dem Vibrationsgerät
<b>Yoga</b>	Entspannung für Körper und Geist mit sanfter Dehnung, Mobilisation und Kräftigung
<b>Zumba</b>	Schweißtreibendes Fitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik mit leicht zu erlernenden Choreographien

### **MTU Gesundheitsstudio**

Dachauer Str. 665

80995 München

Gebäude 041C (EG)

089/ 1489 2737

[mtu.gesundheitsstudio@fitcompany.de](mailto:mtu.gesundheitsstudio@fitcompany.de)

