

Kursplan

MTU - Gesundheitsstudio

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------|---|---------------------------------------|--|---|--|
| Morgens | | 7:00 - 8:00 Wake-Up Spinning | 7:00 - 7:30 VIB-Circle Training | 7:00 - 8:00 Wake-Up Spinning | |
| Mittags | 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 | 11:40 - 12:00 Bauch X-Press Training |
| | 12:15 - 13:00 Core- & Faszientraining | | 12:00 - 12:45 Rückenfit | 12:45 - 13:00 Faszientraining | 12:00 - 12:45 Rückenfit |
| Abends | 17:00 - 18:00 Functional / TRX Training | 16:00 - 17:00 Ski Fit ab 20.11. | 17:05 - 17:25 Bauch X-Press Training | | |
| | 18:00 - 18:15 Faszientraining | 17:00 - 18:15 Yoga ab 27.11. | 17:30 - 18:45 Yoga | 17:15 - 18:15 Zumba | |
| Legende der Farben | Kräftigung | Ausdauer | Körperbalance | Wirbelsäule | Regeneration |
| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| Öffnungszeiten | 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

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

