

Kursplan MTU - Gesundheitsstudio gültig ab 16.09.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens		7:00 - 8:00 Wake-Up Spinning	7:00 - 7:20 Bauch X-Press Training	7:00 - 8:00 Wake-Up Spinning	
Mittags	11:30 - 12:15 Power Yoga	12:00 - 12:45 Pilates	11:45 - 12:30 High Intensity Intervalltraining	12:00 - 12:45 Functional / TRX Training	11:40 - 12:00 Bauch X-Press Training
	12:15 - 13:00 Core- & Faszientraining		12:30 - 13:15 Rückenfit	12:45 - 13:00 Faszientraining	12:00 - 12:45 Rückenfit
Abends	17:00 - 18:00 Functional / TRX Training		17:05 - 17:25 Bauch X-Press Training		
	18:00 - 18:15 Faszientraining	17:00 - 18:15 Yoga	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
High Intensity Intervalltraining	Hochintensives Intervalltraining. Es wird sowohl die Ausdauer, als auch die Kraft trainiert.
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
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



