

Kursplan MTU - Gesundheitsstudio

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens				07:00 - 08:00 Stretching +	
Mittags	11:30 - 12:30 Yoga	12:00 - 12:45 Pilates	12:00 - 13:00 Rückenfit	12:00 - 13:00 Pilates	11:30 - 12:30 Rückenfit 13:00 - 13:30 PMR
Abends	17:30 - 18:30 Rückenfit	17:00 - 18:00 Faszientraining	17:30 - 18:30 Yoga	17:00 - 18:00 Yoga	
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

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
Faszientraining	Optimierung der Muskelfunktion durch Bewegungstherapeutisches Training mit Hilfe von Faszienrollen
Yoga	Entspannung für Körper und Geist mit sanfter Dehnung, Mobilisation und Kräftigung
Stretching +	Verschiedene Stretchingübungen mit leichten Kräftigungsübungen kombiniert.



MTU Gesundheitsstudio
 Dachauer Str. 665
 80995 München
 Gebäude 041C (EG)
 089/ 1489 2737
mtu.gesundheitsstudio@fitcompany.de

