

Kursplan Fitness Suite Exklusiv für Frauen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Best Ager 50+ 8:30 - 9:30	Hot Iron™ 9:30-10:30 Yoga <small>NEU!</small> Hatha Flow 10:30-11:30	Rückenbliss 8:30 - 10:00	Yoga Iyengar® (Einsteiger) 8:00 - 9:30 Zumba® Gold (Einsteiger, Ü50) 10:30 - 11:30	Yoga Iyengar® (Fortgeschritten) 8:00 - 9:30 Flexibar 4 Shape 9:30 - 10:30	X-CO 4 Shape 8:30 - 9:30 Bodybliss® 10:30 - 12:00	Regelmäßige Specials nach Ankündigung
Bauch Beine Po Physio-Functional 18:00 - 19:00	Faszien-Fitness 17:30 - 18:30	Tae Bo 18:00 - 19:00	Cardio Workout <small>NEU!</small> 17:30 - 18:15	Hot Iron™ 17:30 - 18:30		
Hot Iron™ 19:00 - 20:00	Pilates 18:30 - 19:30	Body Styling 19:00 - 20:00	Bauchkiller 18:15 - 18:45	Zumba® Fitness 18:30 - 19:30		
Zumba® Fitness (Fortgeschrittene) 20:00 - 21:00	Yoga Iyengar® 19:30 - 21:00		Piloxing® 19:00 - 20:00			

Fitness Suite
Wohlfühlen & Ziele erreichen

Fitness Suite
Eugen-Friedl-Str. 6
(am REWE, neben S-Bahn)
82340 Feldafing
Tel. 08157 - 999 000
www.fitness-suite.de

Körper, Geist & Seele

Bodybliss™:

Ein außergewöhnliches Kursformat mit einem systematischen Mix aus Kräftigung, Wirbelsäule, Beckenboden, Tanz, Jungle Gym und meditativer Entspannung (90 Min.).

Pilates: Durch die Kräftigung aus der Körpermitte und bewusster Atmung wird die Körperspannung verbessert. Ideal auch zur Stärkung von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Rückenbliss:

An Bodybliss angelehntes, ganzheitliches Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule und für mehr Beweglichkeit. Mit Elementen aus Bodybliss (90 Min.).

Yoga: Die beliebte, weil besonders exakte und präzise Form des Yogas nach B.K.S. Iyengar. Iyengar Yoga hilft Verkürzungen und Verspannungen zu lösen, um die optimale Öffnung des Körpers wieder zu erlangen (90 Min.).

Fitness Klassiker / Problemzonen:

Bauch Beine Po (Physio Functional):

Funktionales Problemzonen-Training mit unserem Sport-Physiotherapeuten. Sehr wirkungsvoll zur Stärkung der Muskulatur, für bessere Koordination und zum Abnehmen.

Bauchkiller:

Das effektive 30-Minuten-Workout für einen straffen Bauch und eine sexy Taille

Body Styling:

Der powervolle Ganzkörper-Workout, der Spaß macht. Hebt den Fitness-Level und baut Problemzonen ab. Verschiedenartige Hilfsmittel garantieren viel Abwechslung.

Cardio Workout:

Herausragende Mischung aus Kraft- und Konditionstraining. Dabei wird die Fettverbrennung ebenso effektiv angekurbelt wie die Stärkung der gesamten Körpermuskulatur. (45 min.).

Muskulatur / Straffung (lizenziert):

Flexi 4 Shaping / XCO® 4 Shaping:

Zwei außergewöhnliche Kurse zur Kräftigung des gesamten Körpers mit speziellen, gelenkschonenden Hilfsmitteln (Flexibar und X-CO)

Hot Iron™:

Zertifiziertes, von Experten entwickeltes Lizenz-System von aufeinander aufbauenden Kursen (aktuelle Belegung siehe Aushang im Studio). Hot Iron formt und strafft den gesamten Körper rhythmisch mit der Langhantel. Mitreißend und pure Fettverbrennung für schnelle und sichtbare Resultate!

Piloxing®:

Effektive Symbiose aus Pilates und Fitness Boxing. Für eine strake und schlanke Muskulatur, mehr Ausdauer und eine bessere Koordination. Abgerundet mit Tanzelementen wird Piloxing zu einem perfekten Workout, das Spaß macht und dich deiner Traumfigur in großen Schritten näher bringt.

Herz-Kreislauf / Koordination / Beweglichkeit

Power Zirkel (18:30 Uhr jeden ersten Mittwoch des Monats und nach Ankündigung):

Erlebe ein dynamisches Training innerhalb unseres TechnoGym-Gerätezirkels zur Kräftigung des gesamten Körpers und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Tae Bo:

Steigere dein Körpergefühl und Selbstbewusstsein mit einer tollen Mischung verschiedener asiatischer Kampfsportarten und koordinativen Aerobic-Styles.

Zumba®:

Tanz dich fit mit lateinamerikanischen Rhythmen! Zumba besticht durch einfach erlernbare Choreographien und lässt die Pfunde beim Spaß am Sport purzeln. Zumba Gold ist ideal für Einsteiger, Ü50 und Schwangere geeignet.