

Kursplan Fitness Suite Exklusiv für Frauen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Pilates 8:30 - 9:30</p>	<p>Hot Iron™ 9:30-10:30</p> <p>Yoga <small>NEU!</small> Hatha Flow 10:30-11:45</p>	<p>Bodybliss Rückenfit 8:30 - 10:00</p> <p>Kanga-Training <small>NEU!</small> Mama & Baby 10:30-10:30</p>	<p>Yoga Iyengar® (Einsteiger) 8:00 - 9:30</p> <p>Zumba® Gold (Einsteiger, Ü50) 9:30 - 10:30</p>	<p>Yoga Iyengar® (Fortgeschritten) 8:00 - 9:30</p> <p>Flexibar 4 Shape 9:30 - 10:30</p>	<p>X-CO 4 Shape 8:30 - 9:30</p>	<p>Specials nach Ankündigung</p> <p>deepWORK STRONG by Zumba Bodybliss Piloxing</p>
<p>Bauch Beine Po Physio-Functional 18:00 - 19:00</p> <p>Hot Iron™ 19:00 - 20:00</p> <p>Zumba® Fitness 20:00 - 21:00</p>	<p>Faszien-Zirkel <small>NEU!</small> 18:00 - 19:00</p> <p>Yoga Iyengar® 19:00 - 20:30</p>	<p>Tae Bo 18:00 - 19:00</p> <p>Abnehm-Zirkel <small>Special</small> 18:30 - 19:30</p> <p>Body Styling 19:00 - 20:00</p>	<p>Fatburner Pump 17:30 - 18:15</p> <p>Bauchkiller 18:15 - 18:45</p>	<p>Hot Iron™ 17:30 - 18:30</p>		

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™:

Rückenfit Ein einzigartiges 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.

Yoga: Entspannende, fließende, gut nachvollziehbare Übungen mit wechselnden Haltungen verkörpern diese besondere Yoga-Stunde. Darüber hinaus verschiedene Atemübungen. Alles mit dem Ziel für mehr Kraft und Ausgeglichenheit im Alltag.
Hatha

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.).
Iyengar®

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.

Fatburner Pump:

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!

Herz-Kreislauf / Koordination / Beweglichkeit

Faszien Zirkel:

Trainiere im optimalen Fettverbrennungs-Puls innerhalb unseres Gerätezirkels zur Muskelstraffung und für mehr Ausdauer & Beweglichkeit. Mit Faszien-Training!

Abnehm-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 Rythmen! 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.