

Montag

09.00 - 10.00
Disco BBP
Yogaraum **Z**

09.30 - 10.00
TRX
Kursraum 1 **A**

10.05 - 11.05
Cardio Bodystyling
Kursraum 1

11.15 - 12.15
Beckenboden & Pilates
Yogaraum **Z**

17.00 - 18.00
Bodystyling
Kursraum 1

17.50 - 19.00
Yoga Basic & Meditation
Yogaraum **Z**

18.00 - 19.00
Yoga für Schwangere
My Danceschool **A**

18.10 - 19.10
Fatburner
Kursraum 1

19.00 - 20.00
Cycling
Cycling Raum **A**

19.20 - 20.20
Pilates
Kursraum 1

19.30 - 20.45
Yoga All Levels
Yogaraum **Z**

Dienstag

07.45 - 08.45
Early Bird Yoga
Yogaraum **Z**

09.30 - 10.30
TRX
Kursraum 1 **A**

09.30 - 10.30
Mama-Fit mit Baby
Outdoor/Indoor

11.05 - 12.05
Antara®
Yogaraum

18.10 - 19.10
HOT IRON 1®
Kursraum 1

18.10 - 19.10
HIIT
Yogaraum

18.15 - 19.00
HIIT BBP Zirkel
Functional Raum **A**

19.00 - 20.00
Cycling
Cycling Raum **A**

19.15 - 20.30
Yoga Evening Flow
Yogaraum **Z**

19.15 - 20.00
TRX
Kursraum 1 **A**

19.20 - 20.20
Bootcamp **A**
Functional Raum

Mittwoch

08.35 - 09.20
Rücken - Fit
Yogaraum **Z**

09.30 - 10.30
Zumba Gold®

09.30 - 10.45
Yoga Basic
Yogaraum **Z**

10.45 - 11.45
Cardio Bodystyling
Kursraum 1

16.30 - 17.45
Yin Yoga & Meditation
Yogaraum **Z**

17.00 - 18.00
Cardio Bodystyling
Kursraum 1

18.00 - 19.00
deep Work®
Yogaraum

18.15 - 19.15
Dance Work & Move
Kursraum 1

18.30 - 19.30
Cycling
Cycling Raum **A**

19.20 - 20.20
Fatburner
Kursraum 1

19.30 - 20.30
Barre Workout
Yogaraum

Donnerstag

07.30 - 08.30
Bodystyling
Yogaraum **Z**

09.00 - 10.00
Step & Bodystyling

10.05 - 11.05
Pilates
Yogaraum **Z**

11.30 - 12.30
Yoga Lunch Flow
Yogaraum **Z**

17.00 - 18.00
Pilates
Yogaraum **Z**

18.00 - 19.00
Body Workout
Kursraum 1

18.00 - 19.00
Qi Gong
My Dance School

18.15 - 19.15
Antara®
Yogaraum **Z**

19.05 - 20.05
NIA
My Danceschool

19.10 - 20.10
Cycling
Cycling Raum **A**

19.15 - 20.15
Core, Stability & Pump
Kursraum 1

19.30 - 20.30
Ballettechnik
Yogaraum

Freitag

08.15 - 09.15
Disco BBP
Yogaraum **Z**

08.30 - 09.15
TRX Basic
Kursraum 1 **A**

09.30 - 10.30
TRX
Kursraum 1 **A**

09.45 - 10.45
Bewegter Rücken

11.00 - 12.10
Jivamukti Yoga
Yogaraum **Z**

16.30 - 17.30
Beckenboden & Pilates
Yogaraum **Z**

18.05 - 19.05
Pilates
Yogaraum **Z**

19.20 - 20.20
Wirbelsäulengymnastik
Yogaraum **Z**

Samstag

09.45 - 10.45
Faszien-Mobility
Kursraum 1

10.00 - 11.15
Yoga All Levels
Yogaraum **Z**

10.15 - 11.15
Cycling **A**
Cycling Raum

10.55 - 11.55
HOT IRON 1®
Kursraum 1

16.00 - 17.00
Bodystyling
Kursraum 1

17.15 - 18.15
Pilates
Yogaraum

Sonntag

09.15 - 10.00
Cardio Pump
Kursraum 1

10.10 - 11.10
Bodystyling
Kursraum 1

11.15 - 12.30
Yoga All Levels
Yogaraum **Z**

11.30 - 12.00 **A**
FunctionalCircuit
Functionalraum

17.00 - 18.15
Bauchtanz
Yogaraum

17.30 - 18.20
Bodystyling
Kursraum 1

18.30 - 19.40
Hatha Yoga
Yogaraum

A Anmeldung telefonisch erforderlich, 2 Tage vorher

Z Onlineübertragung

Kinderbetreuung
Anmeldung 2 Tage vorher

Öffnungszeiten

Montag	08.00 - 22.30 Uhr
Dienstag	07.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch	08.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag	07.00 - 22.00 Uhr
Freitag	08.00 - 22.00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertag	09.00 - 20.00 Uhr

Kinderbetreuung

Montag	Gruppe 1: 08.45 - 11.00 Uhr Gruppe 2: 10.00 - 12.30 Uhr
Mittwoch	08.45 - 11.15 Uhr
Donnerstag	08.45 - 10.45 Uhr
Freitag	Gruppe 1: 08.45 - 11.00 Uhr Gruppe 2: 10.15 - 12.45 Uhr

Findet ab 1 Kind statt, Anmeldung bis 20.00 Uhr des Vortages (Mo-Fr), sonntags bis 18.00 Uhr

Kraft & Muskulatur

Bodyworkout (E-M-F)

Abwechslungsreiches und effektives Ganzkörper-Workout festigt und strafft gezielt Bauch, Beine und Po

Core, Stability & Pump (E-M-F)

Athletisches Ganzkörper-Workout, welches Deinen gesamten Körper definiert und Dir ein gutes Körpergefühl gibt

Faszien-Mobility (E-M-F)

Ideale Belastung und Regeneration zur Selbstmassage; Ziel: Muskelverklebungen lösen

FunctionalCircuit (E-M-F)

Funktionelles, hochintensives Rund-um-Workout für den ganzen Körper

HIIT BBP Zirkel (M-F)

Hochintensives Intervalltraining im Zirkel mit Bauch Beine Po Übungen

HOT IRON 1® (E)

Langhantel-Kräftigungsprogramm für Einsteiger

HOT IRON 2® (M)

Langhantel-Kräftigungsprogramm für Mittelstufe

HOT IRON Cross® (F)

Langhantel-Kräftigungsprogramm für Fortgeschrittene

Mama-Fit mit Baby (E-M-F)

Kräftigung von Beckenboden und Körpermitte

TRX (M-F)

Athletisches Ganzkörpertraining im Schlingensystem, trainiert die Tiefenmuskulatur

TRX Basic (E-M)

Ganzkörpertraining im Schlingensystem; für Senioren und Neueinsteiger

Power & Ausdauer

Bodystyling (M-F)

Festigt und strafft Bauch, Beine und Po; trainiert die Rückenmuskulatur

Bootcamp (E-M-F)

abwechslungsreiches Cardio- und Ganzkörpertraining mit kleinen Fitnessgeräten und eigenem Körpergewicht

Cardio Bodystyling (E-M-F)

Abwechslungsreiches Training mit Ausdauer- und Kraffteinheiten

Cardio Pump (E-M-F)

Ganzkörper- und Ausdauertraining mit leichten Step Schritten zur Fettverbrennung

Cycling (E-M-F) ♂

Perfektes Cardio Training auf den ICG®-Coach by Color-Fahrrädern

Disco BBP (M-F)

Dynamisches Ganzkörpertraining, für einen fitten Start in den Tag, mit hippen Beats

Fatburner (M)

Bunter Mix aus Low und High Impact Schritten

HIIT (M)

Hochintensives Intervalltraining, das sich mit Erholungsphasen abwechselt

Step & Bodystyling (E-M)

Erster Teil Step, leichte - mittelschwere Choreographie, Schluss kleiner Teil Bodystyling



Kurstrainer;
bitte beachtet App &
Aushänge bzgl. Vertretung

E

Einsteiger

M

Mittelstufe

F

Fortgeschritten

My Sportlady Fitness für Frauen GmbH
Klenzestraße 57b, 80469 München
Tel: 089 201 42 48
Email: info@my-sportlady.de

Body & Mind

Antara® (E-M-F)

Für einen starken Rücken, flachen Bauch und eine attraktive Körperhaltung

Beckenboden & Pilates (E-M)

Durch Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Wahrnehmungsübungen erfährst Du Deinen Körper neu und mindest Schmerzen im Alltag

Bewegter Rücken (E-M-F)

Faszientraining mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik

deepWork® (M-F)

Vereinigung von geistigen und körperlichen Gegensätzen des funktionellen Trainings

Early Bird Yoga (M)

Ein dynamische Yogastunde, bei der die Körperhaltungen fließend ineinander übergehen

Hatha Yoga (M)

Verbindet Körper- und Atemübungen mit Meditation

Jivamukti Yoga (M)

Dynamische Yogastunde, Ausgleich durch Kraft-, Konditions-, und Flexibilitätsübungen

NIA (E-M-F)

Mischung aus modernen Tanzformen, asiatischen Kampfkünsten, Entspannungstechniken und Freitanz-Sequenzen

Pilates (E-M-F)

Für eine starke Mitte, Förderung der Körperwahrnehmung

Qi Gong (E-M-F)

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist

Rücken-Fit (E-M)

Sanftes Kräftigungsprogramm für Rücken und Bauchmuskulatur

Wirbelsäulengymnastik (E-M-F)

Ganzkörpertraining, Schwerpunkte: Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Yin Yoga & Meditation (E-M-F)

Ruhiges und langes Halten der Positionen löst Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen

Yoga All Levels (M) & Yoga Lunch Flow (M)

Yoga für Alle, Körper und Geist werden mit Atemübungen und Körperübungen in Einklang gebracht

Yoga Basic, Yoga Flow Basic Medium (E-M-F)

Für Einsteiger und für Jede geeignet

Yoga Basic & Meditation (E)

Üben von Yogapositionen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama), abschließend mit 15-minütiger Meditation

Yoga Evening Flow (E-M-F)

Wir bringen Atem und Bewegung in Einklang und fließen durch verschiedene Asanas (Körperhaltungen)

Yoga für Schwangere (E-M)

Auf die Schwangerschaft ausgerichtet; schenkt Körper, Geist und Seele wieder Kraft und gleichzeitig Entspannung

Tanz & Rhythmus

Balletttechnik (E-M)

Ballett für Anfänger bis Mittelstufe

Bauchtanz für Alle (E-M-F)

Einfache Choreografie zu orientalischer Musik, Kräftigung von Beckenboden & Rücken

Barre Workout (E-M-F)

Effektives Ganzkörperworkout an der Ballettstange und am Boden, für einen straffen Körper

Dance Work & Move (E-M-F)

Tanzworkout mit choreografischen Elementen aus Ballett -, Jazz - und Modern Dance

Zumba Gold® (E-M)

Erlernen der Grundschriffe, gelenkschonend; für Senioren, Schwangere, Neueinsteiger