

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 - 20.30

ab 8.7. Zumba

Kursraum 1

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 **A**

11.05 - 12.05

Antara®

Yogaraum

18.10 - 19.10

HOT IRON 1®

Kursraum 1

18.10 - 19.10

Dynamic Full Body Flow

Yogaraum

18.30 - 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**

19.20 - 20.20

Bootcamp meets TRX

Functional Raum **A**

Mittwoch

08.35 - 09.20

Rücken - Fit

Yogaraum **Z**

09.30 - 10.30

Zumba Gold®

Kursraum 1

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

Kursraum 1

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**

19.10 - 20.10

Cycling

Cycling Raum **A**

19.15 - 20.15

Core, Stability & Pump

Kursraum 1

19.30 - 20.30

Balletttechnik

Yogaraum

Freitag

08.15 - 09.15

Disco BBP

Yogaraum **Z**

08.30 - 09.15

TRX Basic

Kursraum 1

09.30 - 10.30

TRX

Kursraum 1 **A**

09.45 - 10.45

Bewegter Rücken

Yogaraum

11.00 - 12.10

Jivamukti Yoga

Yogaraum **Z**

16.30 - 17.30

Beckenboden & Pilates

Yogaraum **Z**

18.00 - 19.00

NIA

Kursraum 1

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

Cycling Raum **A**

10.55 - 11.55

HOT IRON 1®

Kursraum 1

16.00 - 17.00

Bodystyling

Kursraum 1

17.15 - 18.15

Tabata

Kursraum 1

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**

17.30 - 18.20

Bodystyling

Kursraum 1

17.00 - 18.15

Bauchtanz

Yogaraum

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

Tabata (E-M-F)

hochintensives Intervalltraining, mit viel Bewegung in kurzer Zeit

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 meets TRX (E-M-F)

Kombi aus TRX funktionellem Training mal mit Kurzhantel, Langhantel oder anderen Kleingeräten.

Cardio Bodystyling (E-M-F)

Abwechslungsreiches Training mit Ausdauer- und Kraftereinheiten

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

Dynamic Full Body Flow (M)

Kombination aus Pilates, Rücken und Yoga zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit

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