

# FRISCHE LUFT FÜR DEINE FITNESS

## TRAINIERE JETZT DRAUSSEN

**outdoor  
training**  
by Fitness First

Deine Outdoor Kurse in München.

Gültig ab 09.03.2015

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<p>09.00 - 09.45 Uhr <b>MommyFit</b> Women Club München - Pasing (T: im Club)</p> <hr/>	<p>18.00 - 18.45 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Platinum Club München - Laim (T: im Club)</p> <hr/> <p>18.00 - 18.55 Uhr <b>Fitness Walking</b> Women Club München - Pasing (T: im Club)</p> <hr/>	<p>18.00 - 18.45 Uhr <b>Fitness Running I</b> Platinum Club München - Laim (T: im Club)</p> <hr/> <p>18.30 - 19.15 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Black Label Club München - Am Marienplatz (T: im Club)</p> <hr/> <p>19.00 - 19.30 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> München-Haidhausen (T: im Club)</p> <hr/> <p>19.00 - 20.00 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> München-Schwabing (T: im Club)</p>	<p>07.00 - 07.30 Uhr <b>Fitness Running I</b> Black Label Club München - Am Marienplatz (T: im Club)</p> <hr/>
FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
<p>17.00 - 18.00 Uhr <b>Fitness Running I</b> Platinum Club München - Haidhausen (T: im Club)</p> <hr/> <p>17.00 - 18.00 Uhr <b>Fitness Running I</b> Platinum Club München - Schwabing (T: im Club)</p> <hr/> <p>18.00 - 19.00 Uhr <b>Fitness Running I</b> Women Club München - Giesing (T: im Club)</p>	<p>16.00 - 17.00 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Women Club München - Giesing (T: im Club)</p> <hr/>		

\*Änderungen vorbehalten

*FitnessFirst*

## DEINE CLUBS IN MÜNCHEN

Platinum Club München - Schwabing  
Feilitzschstr. 6 | T: 089-33037460

Platinum Club München Haidhausen  
Einsteinstr. 130 | T: 089-41109800

Women Club München - Giesing  
Chiemgaustr. 109 | T: 089-6808833

Black Label Club München - Am Marienplatz  
Kaufingerstr. 17 | T: 089-2388840

Platinum Club München - Laim  
Landsberger Str. 374 | T: 089-5682680

Women Club München - Pasing  
Bodenseestr. 29 | T: 089-8208130

### **Fitness Running I**

Der Fitness Run I ist die optimale Wahl für alle Lauf-Fans und solche die es werden wollen. Neben der Vermittlung von grundlegender Lauftechnik kommt auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht nicht zu kurz. Und das Beste an allem: In freier Natur macht Sport doch gleich viel mehr Spaß.

### **Fitness Running II**

Der Gruppenlauf für fortgeschrittene/ interessierte Läufer, welche sich der Wichtigkeit der Integration von koordinativen Elementen bewusst und offen für ein neuartiges Lauferlebnis sind! Erfahre jetzt ein neuartiges Lauf-Workout unter freiem Himmel!

### **Fitness Walking**

Buchen Sie das Fundament für Ihr neues sportliches ICH: Fitness Walking ist eine Kombination aus Walkingintervallen und Ganzkörperübungen aus dem Bodyweightsegment. Das optimale Workout für Anfänger und Wiedereinsteiger nach der extensiven Dauerperiode zur Verbesserung der Grundlagenausdauer und für mehr Wohlbefinden.

### **freestyle**

#### **Outdoor Circuit**

Das funktionelle Trainingskonzept nun endlich im Freien. Für jedes Fitnesslevel. Erlebe in der Gruppe Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeit-, Koordination- und Beweglichkeitstraining in einer neuen Dimension. Challenge yourself!

### **MommyFit**

Outdoortraining für Mütter mit Kindern im Kinderwagen. Das Ausdauer- und Kräftigungstraining ist speziell auf die Anforderungen junger Mütter ausgerichtet und besteht aus Walking, Laufen, BBP-Übungen, Beckenbodentraining und Stretching. Bitte informiere dich in deinem Club nach dem Treffpunkt im nahegelegenen Park.