

Kursplan Fitness Suite Exklusiv für Frauen

Stark. Beweglich. Ausgeglichen in 2026

Montag

Yoga - sanfter Flow

Fließendes Yoga zur Mobilisation,
Kräftigung & Entspannung.

8:30 - 10:00

Strong & Shaped

Bye Bye Problemzonen

17:30 - 18:30

Hot Iron™

Funktionelles Ganzkörpertraining
mit Fokus auf Kraft.

18:30 - 19:30

Zumba®

Rhythmus & Leichtigkeit

Gemeinsames Tanztraining mit Spaß.

19:30 - 20:30

Dienstag

Hot Iron™

Effektives
Ganzkörper-Training.

9:30 - 10:30

Pilates

Kontrolliertes Training für Bauch,
Rücken und Körperstabilität.

18:00 - 19:00

Mittwoch

Yoga - Flow & Balance

Fließende Yoga-Sequenzen
für Kraft, Beweglichkeit & Balance.

09:00 - 10:15

Stoffwechsel Fatburn-Zirkel

Angeleitete Kraft & Ausdauer
an gelenkschonenden Geräten.

18:00 - 19:00

Body Styling

Ganzkörpertraining
für Kraft, Ausdauer & Energie.

18:30 - 19:30

Donnerstag

Mobility Flow

Beweglich und kraftvoll
im besten Alter
Sanfte Mobilisation für mehr Leichtigkeit
und ein gutes Körpergefühl.

9:30 - 10:45

Body & Mind Flow

Ruhige, fließende Bewegungen,
inspiriert von Yoga, für
Balance, Energie & innere Ruhe.

18:00 - 19:00

Freitag

Yoga - dynamic flow

Dynamisch-fließend für
Kraft, Beweglichkeit & Fokus.

8:00 - 9:30

Body Styling

Spürbare Kräftigung des
gesamten Körpers.

9:30 - 10:30

Hot Iron™

Dynamisch-es Ganzkörpertraining
für Kraft und Ausdauer.

17:30 - 18:30

Unser Kursprogramm:

Stärke, die bleibt.

Kraft, Flow und Energie in persönlicher Atmosphäre – unter Frauen.

Maximal 12 Teilnehmerinnen pro Kurs sorgen für individuelle Betreuung
und saubere, wirkungsvolle Bewegungen.

Änderungen vorbehalten
Kurse der aktuellen Woche können abweichen.

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