



Für aktuelle Infos bitte den Kursplan auf [www.ambiance-sport.de](http://www.ambiance-sport.de) beachten!

**AMBIANCE** ● ● ●  
SPORTS & SPA

Das Premiumstudio in Starnberg

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Montag - Donnerstag:

7.00 - 22.30 Uhr

### Freitag:

8.00 - 22.00 Uhr

### Samstag & Sonntag:

9.00 - 21.00 Uhr

### Feiertage:

Über die jeweiligen Feiertags-Öffnungszeiten informiert aktuell immer [www.ambiance-sport.de](http://www.ambiance-sport.de)



**AMBIANCE** ● ● ●  
SPORTS & SPA

**Ambiance Sports & Spa ••• Starnberg**

Petersbrunner Str. 15 • 82319 Starnberg

Tel: 08151/44 6 88 0-0

[www.facebook.com/Ambiancesports](https://www.facebook.com/Ambiancesports)

[www.instagram.com/ambiance\\_fitness](https://www.instagram.com/ambiance_fitness)

Ambiance Sports GmbH • 82319 Starnberg

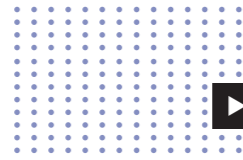


**AMBIANCE. FINEST FITNESS.**



## UNSER ANGEBOT

- ✓ Vielseitiges & modernes Gerätetraining
- ✓ Großes Kursprogramm
- ✓ Group Fitness
- ✓ Athletic & Functional Fitness
- ✓ Trainingsplanung & Betreuung
- ✓ Professionelle Leistungsdiagnostik
- ✓ Personal Training
- ✓ Sportphysiotherapie & Health
- ✓ Sauna, Spa & Wellness



**▶ BE AUTHENTIC. LIVE ACTIVE.**

**AUSDAUER & FETTVERBRENNUNG**

**Box Fit** • Ein energiegeladenes Workout, das die Dynamik des Fitness-boxens mit einem Ganzkörpertraining verbindet. In diesem Kurs erwarten dich schweißtreibende Boxtechniken, um Ausdauer, Kraft und Koordination zu steigern.

**Cardio Workout** • Varianten des Hochintensitäts-Intervalltrainings. Hier wechseln sich hohe Belastungen, gefolgt von Pausen, in mehreren Runden ab.

**deepWORK®** • Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Fördere Deine Fitness und lasse Sorgen und Stress hinter Dir. Trainiert wird barfuß!

**TRX Power** • Das funktionelle Training mit dem eigenen Körpergewicht. Trainiert komplexe Muskelketten und stabilisierende Muskelgruppen. *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

**KRAFT & MUSKELAUFBAU**

**Bauch Intensiv** • Ein kurzes, intensives Workout zur gezielten Kräftigung der Bauchmuskulatur.

**Body Shape** • Freie Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates mit Kleingeräten. Inhalt dieses Kurses ist das funktionelle Training.

**Body Works** • Das effektive und beliebte Kraft-Ausdauer-Workout mit der Langhantel. Hier wird die Muskulatur gestrafft und der Körper definiert.

**Core Stability** • Funktionelles Training für mehr Balance und Koordination im Alltag – mit fließenden, kreativen Kraftübungen zur gezielten Stärkung der Tiefenmuskulatur.

**Functional Circle** • Die innovative Trainingsstation für Cross Fitness und Functional-Training – das intensive Rundum-Workout mit Spaßgarantie!

**Rücken Aktiv** • Physiotherapeutisches bzw. sporttherapeutisches Rückentraining. Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung.

**BODY & MIND**

**bodyArt®** • Vereint intensive Kraft- und Flexibilitätsübungen zu einem statisch-dynamischen Ganzkörperworkout. Dein körperliches Wohlbefinden ist garantiert!

**Pilates®** • Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, im Einklang mit Geist und Atmung.

**Yoga** • Yoga für Jedermann, ob Anfänger oder Profi. Hier werden die Grundlagen der Yoga-Praxis: Atembetrachtung und Atemlenkung, das Erlernen von Haltungen und Bewegungsabläufen, innerliche Ruhe und Einkehr vermittelt. Die Bewegungsabläufe werden fließender, kraftvoller und variationsreicher.

AUSDAUER & FETTVERBRENNUNG		KRAFT & MUSKELAUFBAU		BODY & MIND		DANCE		CYCLE		MOBILITY			
MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
CYCLE 7:15 (55)	2 TN							SUNRISE YOGA 8:15 (90)	3			TRX POWER 9:30 (45)	4 TN
MOBILITY & FASZIEN 8:30 (55)	1	RÜCKEN AKTIV 9:00 (55)	1	SUNRISE YOGA 8:30 (90)	3	DEEP WORK® 9:00 (55)	1	PILATES 9:00 (55)	1	CARDIO W. / CYCLE 9:30 (55)	1	PILATES® 9:30 (55)	1
STEP 9:30 (55)	1	YOGA 9:00 (90)	3	FUNCTIONAL CIRCLE 9:00 (55)	4	BODYART® 10:00 (55)	1	CYCLE 10:00 (55)	2 TN	BODY SHAPE 10:30 (55)	1	CYCLE 10:30 (55)	2 TN
BODY SHAPE 10:30 (55)	1	FUNCTIONAL CIRCLE 9:30 (55)	4	CYCLE 10:00 (55)	2 TN	RÜCKEN AKTIV 11:00 (55)	1	MOBILITY & FASZIEN 10:00 (45)	1			BODY WORKS 10:30 (55)	1
		CYCLE 10:30 (55)	2 TN					FUNCTIONAL CIRCLE 11:00 (55)	4			DANCE 11:30 (55)	1

BOX FIT 18:00 (55)	3	BODY SHAPE 18:00 (55)	1	BODY WORKS 18:00 (55)	1	RÜCKEN AKTIV 18:00 (55)	1	FUNCTIONAL CIRCLE 18:00 (55)	4	BAUCH INTENSIV 18:30 (25)	4	PILATES® 16:30 (55)	1
PILATES® 18:00 (55)	1	CYCLE 18:00 (55)	2 TN	CORE STABILITY 18:00 (55)	4	CYCLE 18:00 (55)	2 TN					YOGA SUNSET 17:30 (90)	1
CYCLE 18:00 (55)	2 TN	BODYART® 19:00 (55)	3	CYCLE 19:00 (55)	2 TN	PILATES® 18:00 (55)	3						
FUNCTIONAL CIRCLE 19:00 (55)	4	FUNCTIONAL CIRCLE 19:00 (55)	4	STEP 19:00 (55)	1	ZUMBA® 19:00 (60)	1						
BODY WORKS 19:00 (55)	1			YOGA 19:00 (90)	3	FUNCTIONAL CIRCLE 19:00 (55)	4						
YOGA 19:00 (90)	3					YOGA 19:00 (90)	3						

1 Kursraum 1

2 Kursraum 2

3 Kursraum 3

4 Athletic Area

TN Teilnehmerbeschränkt

**DANCE & CHOREO**

**Dance** • Steigert die Ausdauer und Koordination durch tänzerische Schrittkombinationen.

**Step** • Verbesserung der Ausdauer und Beinkraft durch choreographische Schritte, auf und mit dem Step-Board. Schweißtropfen sind garantiert!

**Zumba®** • Eine Kombination aus Aerobic und Latino-Rhythmen. Das Tanz-Fitness-Programm für Spaß und gute Laune: Join the Party!

**CYCLE KURSE**

**Cycle** • Ein abwechslungsreiches und intensives Ausdauertraining auf stationären Cycling-Bikes zur Fettverbrennung und Verbesserung der Ausdauer. Auch für Anfänger geeignet! *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

**MOBILITY**

**Mobility & Faszien** • Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Verklebungen des Faszien Gewebes sowie Verhärtungen und Verspannungen in der Muskulatur werden hier gelöst.