Für aktuelle Infos bitte den Kursplan auf 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/sta



AMBIANCE SPORTS & SPA

Ambiance Sports & Spa ••• Starnberg
Petersbrunner Str. 15 • 82319 Starnberg
Tel: 08151 / 44 6 88 0-0

www.facebook.com/Ambiancesports
www.instagram.com/ambiance_fitness

Ambiance Sports GmbH • 82319 Starnberg

AMBIANCE. FINEST FITNESS.



KURSPLAN STARNBERG

HERBST & WINTER 2026

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!

Hyrox • Ein intensives Kraft-Ausdauer-Workout zur gezielten Vorbereitung auf HYROX-Wettkämpfe. Trainiere deine Kraft, Ausdauer und funktionelle Fitness!

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.

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			CYCLE 7:15 (55) 2	SUNRISE YOGA 8:15 (90) 3		TRX POWER 9:30 (45) 4
MOBILITY & FASZIEN 8:30 (55) 1	YOGA 8:30 (90) 3	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	HYROX 9:15 (45) 4	FUNCTIONAL CIRCLE 9:00 (55) 4	BODYART® 10:00 (55) 1	CYCLE 10:00 (55) 2	BODY SHAPE 10:30 (55) 1	CYCLE 10:30 (55) 2
BODY SHAPE 10:30 (55) 1	RÜCKEN AKTIV 10:15 (55) 1	CYCLE 10:00 (55) 2	RÜCKEN AKTIV 11:00 (55) 1	MOBILITY & FASZIEN 10:00 (45) 1		BODY WORKS 10:30 (55) 1
	CYCLE 10:15 (55) 2			FUNCTIONAL CIRCLE 11:00 (55) 4		DANCE 11:30 (55) 1
BOX FIT 18:00 (55) 3	PILATES® 17:00 (55) 1	BODY WORKS 18:00 (55) 1	RÜCKEN AKTIV 18:00 (55) 1	BODYART® 17:00 (55) 3	FUNCTIONAL CIRCLE 18:00 (55) 4	PILATES® 16:30 (55) 1
PILATES® 18:00 (55) 1	CYCLE 18:00 (55) 2	TRX POWER 18:00 (45) 4	CYCLE 18:00 (55) 2	FUNCTIONAL CIRCLE 18:00 (55) 4		YOGA SUNSET 17:30 (90) 1
CYCLE 19:00 (55) 2	BODY SHAPE 18:00 (55) 1	CYCLE 19:00 (55) 2	PILATES® 18:00 (55) 1			
FUNCTIONAL CIRCLE 19:00 (55) 4	BODYART® 19:00 (55) 3	STEP 19:00 (55) 1	ZUMBA® 19:00 (60) NUR BIS 30.11.26 1			
BODY WORKS 19:00 (55) 1	FUNCTIONAL CIRCLE 19:00 (55) 4	YOGA 19:00 (90) 3	HYROX 19:00 (45) 4			
YOGA 19:00 (90) 3	ZUMBA® 19:00 (60) 1		YOGA 19:00 (90) 3			

1 Kursraum 1 2 Kursraum 2 3 Kursraum 3 4 Athletic Area

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.

Kurse sind für Wellpass-Mitglieder NICHT inklusive!